

# Modification Programme GAM 2020

Modification et précisions 15 Octobre 2020		
Pages	Nomination	Modification
2	Individuels	Pour les individuels Masculins : Une qualification individuelle sera faite sur tous les niveaux à tous les échelons.
2	Finale par agrès	<p>Rajouter :</p> <p>Sur les finales nationales, réalisation de finales filière nationale par agrès, qualifiables sur les demi-finales. 2 agrès par niveau à partir du niveau 4, choisi en début de saison.</p> <p>Mise en situation :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Demi finales &gt; sélection du meilleur de chaque groupe &gt; finales.</li> <li>• Sur les finales, la compétition équipes se déroule. Une fois terminée, les juges des agrès concernés restent en place. Les gymnastes des finales agrès sont présentés les uns après les autres. Dès que toutes les équipes sont rentrées.</li> <li>• Le jugement sera classique (du niveau correspondant) sans limitation de valeur de difficulté.</li> <li>• Une fois les finales agrès terminées (15 minutes), les palmarès peuvent avoir lieu.</li> <li>• Les individuels seront alors appelés sur le podium au même titre que les équipes.</li> </ul>
2	Organisation des équipes	Pour les équipes masculine : Possibilité de créer une entité départemental ou régionale, les gyms peuvent participer à la fois aux qualifications par équipe sous le nom de leur département ou région et à la fois aux qualifications individuel sous le nom de leur club.
5	Décomposition de la note aux différents niveaux - Masculin	Voir annexe 1
7	Tableau Synoptique - Masculin	Voir Annexe 2
12	Barres parallèles	<p>Rajouter :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Il est recommandé de ne pas mettre d'élément brachial sur les 10 ans et moins.</li> <li>• Essayer de mettre les barres le plus bas possible pour les petits.</li> </ul> <p>balancer en suspension peut se faire en entrée avec un retour à la station, ou après la sortie. Dans les deux cas, l'entraîneur pourra alors régler les barres.</p>
12	Barres parallèles Option 100% bonus	Supprimer : Supprimer l'option car le balancé en suspension devient un élément
15	Saut à 1m	Voir Contact commun avec les féminines
16	Barres parallèles	Supprimer : Plus de 3 arrêts d'au moins 1 seconde
21	Table de saut de 1.20 m à 1.35 m	Voir Contact commun avec les féminines
81 à 86	Exigences	Voir Annexe 3
Nouvelles pages	Niveau 7	Voir Annexe 4
87 à 153	Familles d'éléments	Les familles d'éléments ont été réduites à 5 par agrès (Voir Annexe 5)
87 à 153	Eléments	Voir annexe 6
Nouveau	Précisions sur les balancés	Voir annexe 7



## Annexe 3 : Exigences

BONUS	N6	N5	N4	N3	N2	N1
SOL	I - Un élément en appui, maintien ou force	I - Un élément en appui, maintien ou force (min 0,2)	I - Un élément en appui, maintien ou force (min 0,3)	I - Un élément en appui, maintien ou force (min 0,4)	I - Un élément en appui, maintien ou force ou un élément saut, tour ou cercle (min 0,5)	I - Un élément en appui, maintien ou force ou un élément saut, tour ou cercle (min 0,5)
	II - Un élément de souplesse (min 0,1)	II - Un élément de souplesse (min 0,2)	II - Un élément avec envol avant ou arrière (min 0,3)	II - Un élément avec envol avant ou arrière (min 0,4)	II - Un élément avec envol avant ou arrière (min 0,5)	II - Un élément avec envol avant ou arrière (min 0,6)
	III - Un élément en avant	III - un élément avec envol en avant (min 0,3)	III - Une liaison de 2 éléments avec envol en avant dont un mini. à 0,3	III - Une liaison de 2 éléments avec envol en avant dont un mini. à 0,4	III - Une liaison de 2 éléments avec envol (les 2 en avant ou les 2 en arrière) dont un mini. à 0,5	III - Une liaison de 2 éléments avec envol (les 2 en avant ou les 2 en arrière) dont un mini. à 0,6
	IV - Un élément en arrière	IV - un élément avec envol en arrière (min 0,3)	IV - Une liaison de 2 éléments avec envol en arrière dont un mini. à 0,3	IV - Une liaison de 2 éléments avec envol en arrière dont un mini. à 0,4	IV - Un élément avec envol avant ou arrière (min 0,4)	IV - Un élément avec envol avant ou arrière (min 0,5)
	V - Un élément en saut, tour ou cercle	V - Un élément en saut, tour ou cercle (min. 0,2)	V - Un élément en saut, tour ou cercle (min. 0,3)	V - Un élément en saut, tour ou cercle (min. 0,4)	V - Un élément en appui, maintien ou force ou un élément saut, tour ou cercle (min 0,4)	V - Un élément en appui, maintien ou force ou un élément saut, tour ou cercle (min 0,5)

BONUS	N6	N5	N4	N3	N2	N1
ARCONS	I - Un élan d'une jambe	I - Un élan d'une jambe (min. 0,3)	I - Un élan d'une jambe (min. 0,3)	I - Un élan d'une jambe (min. 0,4)	I - Un élan d'une jambe (min. 0,4)	I - Un élan d'une jambe (min. 0,5)
	II - Un élan d'une jambe (min. 0,2)	II - Un élément des cercles (min 0,2)	II - Un élément des cercles (min. 0,3)	II - 2 cercles enchainés (min 0,3)	II - Un élément des cercles (min. 0,4)	II - Un élément des cercles (min. 0,5)
	III - Un transport (min 0,1 min.)	III - Un transport (min. 0,2)	III - Un transport (min. 0,2)	III - Un transport (min. 0,4)	III - Un transport (min. 0,4)	III - Un transport (min. 0,5)
	IV - Exécuter un élément en 0,2 min.	IV - Exécuter un élément en 0,2 min.	IV - Exécuter un élément en 0,4 min.	IV - Un changement de face (min. 0,4)	IV - Un changement de face (min. 0,5)	IV - Un changement de face (min. 0,5)
	IV - Une sortie (min 0,1)	IV - une sortie (min. 0,2)	V - Une sortie (min. 0,3)	V - Une sortie (min. 0,4)	V - Une sortie (min. 0,5)	V - Une sortie (min. 0,5)

BONUS	N6	N5	N4	N3	N2	N1
ANNEAUX	I - Un établissement à l'appui par l'élan ou la force	I - un élément à 0,2 min	I - Un établissement à l'appui par l'élan ou la force (min. 0,3)	I - Un établissement à l'appui par l'élan ou la force (min. 0,4)	I - Un établissement à l'appui par l'élan ou la force (min. 0,5)	I - Un établissement à l'appui par l'élan ou la force (min. 0,5)
	II - un élément des appuis renversés	II - un élément des appuis renversés (min 0,2)	II - Un élément des appuis renversés (min. 0,3)	II - appuis renversés (min 0,4)	II - Un élément des appuis renversés (min. 0,4)	II - Un élément des élans (min. 0,5) ou des appuis renversés (min. 0,5)
	III - Enchaîner 2 balancés complets (av+ar ou inversement)	III - Enchaîner 2 balancés complets (av+ar ou inversement)	III - Un élément des élans (min. 0,3)	III - Elan (min 0,3)	III - Un élément des élans (min. 0,4)	III - Un élément min. 0,5
	IV - Un élément de force ou maintien (min 0,1)	IV - Un élément de force ou maintien (min 0,2)	IV - Un élément de force ou maintien (min 0,3)	IV - Un élément de force ou maintien (min 0,4)	IV - Un élément de force ou maintien (min 0,4)	IV - Un élément de force ou maintien (min 0,5)
	V - Une sortie	V - une sortie (min. 0,2)	V - Une sortie (min. 0,3)	V - Une sortie (min. 0,4)	V - Une sortie (min. 0,5)	V - Une sortie (min. 0,5)

BONUS	N6	N5	N4	N3	N2	N1
<b>BARRES PARALLELES</b>	I - Enchaîner 2 balancés complets (av+ar ou inversement)	I-Enchaîner 2 balancés complets (av+ar ou inversement)	I - Un élan à l'appui (min 0,3)	I - Un élan à l'appui (min 0,4)	I - Un élan à l'appui (min 0,5)	I - Un élan à l'appui (min 0,5)
	II - Un élément à 0.2 minimum	II - Un élan à l'appui brachial (min 0,2)	II - Un élan à l'appui brachial (min 0,3)	II - Un élan à l'appui brachial (min 0,4)	II - Un élan à l'appui brachial (min 0,4)	II - Un élan à l'appui brachial (min 0,5)
	III - Un élément de maintiens-forces	III - Un élément de maintiens-forces (min. 0,2)	III - Un élément de maintiens-forces (min. 0,3)	III - Un élément de maintiens-forces (min. 0,4)	III - Exécuter un élément à 0,5 min	III - Exécuter un élément à 0,5 min
	IV - Enchaîner balancers en suspension av+ar+av (ou inversement) retour station possible	IV - Elan en suspension (min 0.2)	IV - Un élan en suspension (min. 0,3)	IV - Un élan en suspension (min. 0,4)	IV - Un élan en suspension (min. 0,5)	IV - Un élan en suspension (min. 0,5)
	V - Une sortie	V - une sortie (min. 0,2)	V - Une sortie (min. 0,3)	V - Une sortie (min. 0,4)	V - Une sortie (min. 0,4)	V - Une sortie (min. 0,5)

BONUS	N6	N5	N4	N3	N2	N1
<b>BARRE FIXE</b>	I- Enchaîner 2 balancés complets (av+ar ou inversement)	I- Enchaîner 2 balancés complets (av+ar ou inversement))	I - Un élan en suspension (min. 0,3)	I - Un élan en suspension (min. 0,4)	I - Un élan en suspension (min. 0,4)	I - un élément à 0,5 minimum
	II - Un élément à 0.1 minimum	II - Un élément à 0.3 minimum	II - Un grand tour (min. 0,3)	II - Un lâcher (min. 0,4)	II - Un lâcher (min. 0,5)	II - Un lâcher (min. 0,5)
	III - Un changement de face	III - Un changement de face	III - Un changement de face (min. 0,2)	III - Un changement de face (min. 0,4)	III - Un élément à 0,4 minimum	III - un élément à 0,5 minimum
	IV - Un élément près de la barre	IV - Un élément près de la barre (min. 0,2)	IV - Un élément près de la barre (min. 0,3)	IV - Un élément près de la barre (min. 0,3)	IV - Un élément près de la barre (min. 0,4)	IV - Un élément près de la barre (min. 0,5)
	V - Une sortie (min 0,1)	V - une sortie (min. 0,2)	V - Une sortie (min. 0,3)	V - Une sortie (min. 0,4)	V - Une sortie (min. 0,5)	V - Une sortie (min. 0,5)

## Annexe 4 : Niveau 7

6 éléments sont à présenter.

Ils sont imposés et ne peuvent pas être modifiés.

Une note de départ de base de 14 points est donnée, tout élément manquant réduit la note (-2 points).

Un élément bonus est proposé en remplacement d'un autre et prendra une valorisation de 1 pt supplémentaire en cas d'exécution. La note de départ serait alors à 15 points.

L'entraîneur aura le droit de dicter son enchaînement au gymnaste et d'être présent à côté du gymnaste.

Les enchaînements devront être réalisés dans l'ordre demandé. Un élément déplacé sera considéré comme manquant (-2 points).

Les pénalités ne pourront pas excéder 6 points.

<u>Sol</u>	<u>Arçons</u>	<u>Anneaux</u>
<ol style="list-style-type: none"> <li>ATR 1 jambe</li> <li>Roulade avant jambes fléchies de la position pédestre à la station debout.</li> <li>Dos droit, faire glisser le pied sur le côté pour arriver à la position grand écart facial avec ou sans pose des mains au moins à 90° (pénalité entre 90 et 180°) / 180° puis redescendre à la position assise dos droit bras aux oreilles.</li> <li>Appui dorsal ½ tour facial puis revenir à la station debout.</li> <li>Roulade arrière</li> <li>3 pas vers l'avant + assemblé + saut extension</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Elévation de la jambe droite puis jambe gauche (ou inversement)</li> <li>Elévation de la jambe droite puis jambe gauche (ou inversement)</li> <li>Elévation de la jambe droite puis jambe gauche (ou inversement)</li> <li>De l'appui courbe avant, engager les 2 jambes, fléchies et serrées, en avant entre les bras à l'appui en courbe dorsale tenue 2" jambes tendues et serrées</li> <li>De l'appui dorsal dégager les 2 jambes fléchies et serrées entre les bras / sans toucher pour revenir à l'appui facial en courbe avant tenue 2" jambes tendues et serrées puis descendre à la station.</li> <li>Sur champignon effectuer un cercle</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>De la suspension tendue, traction avec aide de l'entraîneur puis montée à l'appui.</li> <li>Maintien droit avec aide / sans aide (descente par l'entraîneur)</li> <li>(avec aide de l'entraîneur, venir à la suspension renversée) Chandelle tenue 2 secondes (redescendre à la suspension avec aide de l'entraîneur)</li> <li>Balancé complet (arrière puis avant) avec aide de l'entraîneur si nécessaire (placement en bloquant le gym à la position balancé arrière)</li> <li>Balancé complet (arrière puis avant)</li> <li>Balancé complet (arrière puis avant)</li> </ol>
<u>Saut</u>	<u>Parallèles</u>	<u>Fixe</u>
<p>2 sauts pourront être présentés, identiques ou différents. La meilleure note finale sera retenue.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>chemin de caisses/bancs stables + mini trampoline 9pts</li> <li>Saut par impulsion corps tendu avec tremplin-trampoline, puis ATR plat dos 10 pts</li> <li>saut par renversement (lune plat dos) avec tremplin-trampoline 11 pts</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>De la station sur tremplin épaule à hauteur des barres, sauter par bras fléchis ou tendus à l'appui position corrigée corps droit tenu 2 secondes</li> <li>Monter jambes fléchies équerre groupée 2 secondes / puis tendre les jambes vers l'avant pour les écarter et venir au siège écarté tenu.</li> <li>départ libre, balancé complet (arrière puis avant)</li> <li>Balancé complet (arrière puis avant)</li> <li>Balancé complet (arrière puis avant)</li> <li>Sortie entre les barres</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>avec aide, courbes avant et arrière maintenues 3"</li> <li>traction enroulé avec aide</li> <li>(montée par l'entraîneur) prise d'élan abdominal sous l'horizontale / pieds à hauteur de barre (descente par l'entraîneur)</li> <li>Balancé complet (arrière puis avant) avec aide de l'entraîneur si nécessaire (placement en bloquant le gym à la position balancé arrière)</li> <li>Balancé complet (arrière puis avant)</li> <li>Balancé complet (arrière puis avant)</li> </ol>

Précision notation cercle N7 :



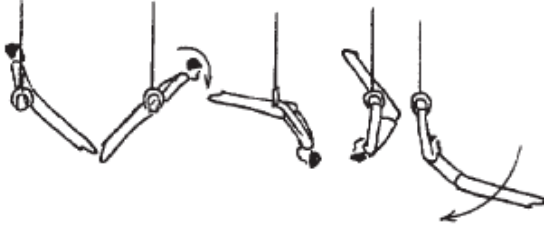
- Cercle note de départ Cercle =2pts
- Demi-Cercle = 1pt
- Quart de cercle = 0,5pt
- + pénalisation classique

## Annexe 5 : Familles d'éléments

SOL	Arçons	ANNEAUX
appui, maintien ou force	élan d'une jambe	établissement à l'appui en élan ou en force
Souplesse	cercles	force ou maintien
Avant	transport	élans
Arrière	changement de face	appuis renversés
Saut, tour ou cercle	sortie	sorties
PARALLELES	FIXE	
élan à l'appui	élans en suspension	
élan à l'appui brachial	lâcher	
élan en suspension	changement de face	
maintiens forces	éléments près de la barre	
sorties	sorties	

## Annexe 6 : Modification d'éléments

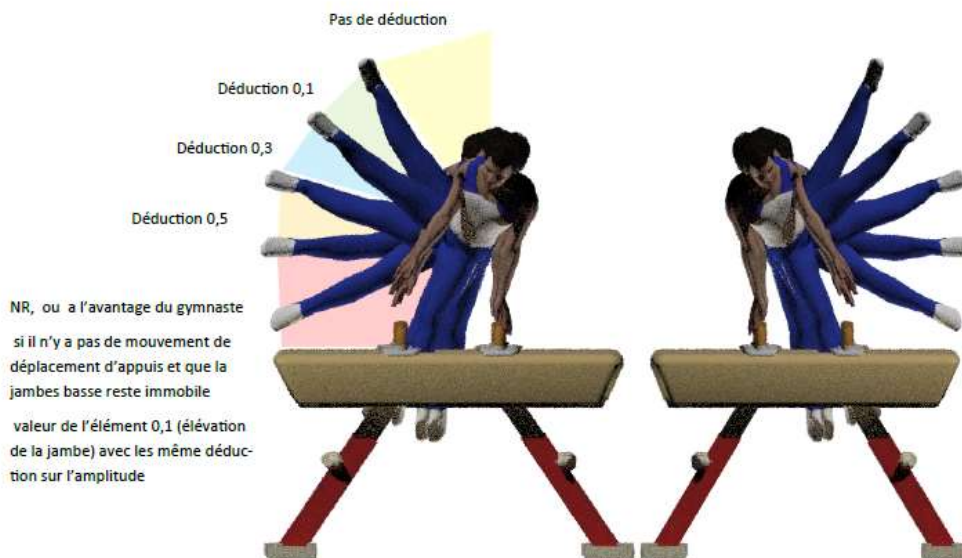
agrs	n°	élément	proposition	Ancien ne valeur	Nouvelle valeur	Commentaire
sol	112-115-118	salti jap	déplacer en AVANT	0,4-0,5-0,6	0,3-0,4-0,5	modifier dessin 1 de l'élément 118
sol	110	salto avant costal	déplacer en AVANT	0,3	0,3	
sol		salto jap vrille	ajouter		0,6	
sol	64-70-81	twist, twist tendu, twist double	a la faveur du gym			rajout sur le texte « l'élément peut être considéré avant comme arrière »
sol		fermeture tronc-jambes	ajouter		0,2	règle des angles faute page 16, 0° à 15° 0,3 +15° non reconnu
sol	40-41	grand écart	modifier		0,3	Entre 180° et 165°
		grand écart	Ajouter		0,2	Entre 165° et 150°
		grand écart	Ajouter		0,1	Entre 150° et 135°
sol	67	flip avant = 0,3 (ancien 0,4)	modifier	0,4	0,3	
arçons		En appui facial, élévation à l'horizontale, une jambe puis l'autre	ajouter		0,1	
arçons		En appui dorsal, élévation à l'horizontale, une jambe puis l'autre	ajouter		0,1	
arçons	1	balancés faciaux	modifier la valeur en 0,3		0,3	cela permettrait de faire la différence entre élévation et balancé
arçons	2	balancés dorsaux	modifier la valeur en 0,3		0,3	idem que ci-dessus
arçons	40	cercle	0,3			page 12

						pour qu'un cercle soit compté il faut au moins 360° changer la faute arçons "A partir de N3 prise d'élan cercle en appui cavalier (0.3) => 0.5 le Kroll c'est un transport 3/3
arçons	87(fi g)	Kroll (transport 2/3 du latéral en simple russe)	ajouter		0.6	
arçons	88(fi g)	Roth (transport 3/3 en simple russe)	ajouter		0.6	favorable c'est la continuité du dessus 
arçons	89(fi g)	Wu Guonian (transport 3/3 en double russe)	ajouter		0.6	favorable aussi 
anneaux		monter en force jambes tendues écartées au placement dos	ajouter		0,1	
anneaux	112	position verticale (élément 112)	ajouter		0.2	
anneaux		ATR tenu bras fléchis (épaules niveau supérieur des anneaux)	ajouter		0.3	
anneaux		Monter en ATR tenu avec touche des câbles	ajouter		0.3	
anneaux	115	ATR tenu (élément 115)	modifier	0.3	0.4	
anneaux	118-119	118 et 119	modifier	0.4	0.5	
anneaux		De l'appui, rouler en avant par appui sur les anneaux	ajouter		0.3	
saut						
parallèles		élan en suspension	ajouter		0.2	En N6 permettre à l'entraîneur de monter le gymnaste à l'appui
fixe		montée avec aide de l'entraîneur	autoriser			Sans valeur
fixe		Salto arrière corps tendu du soleil	ajouter		0.4	
fixe		de l'ATR sortie par phase d'appui après un soleil complet dans les 30°	ajouter		0.3	

## Annexe 7 Précision Notation balancés à tos les agrès

### Arçons - Le Balancé facial

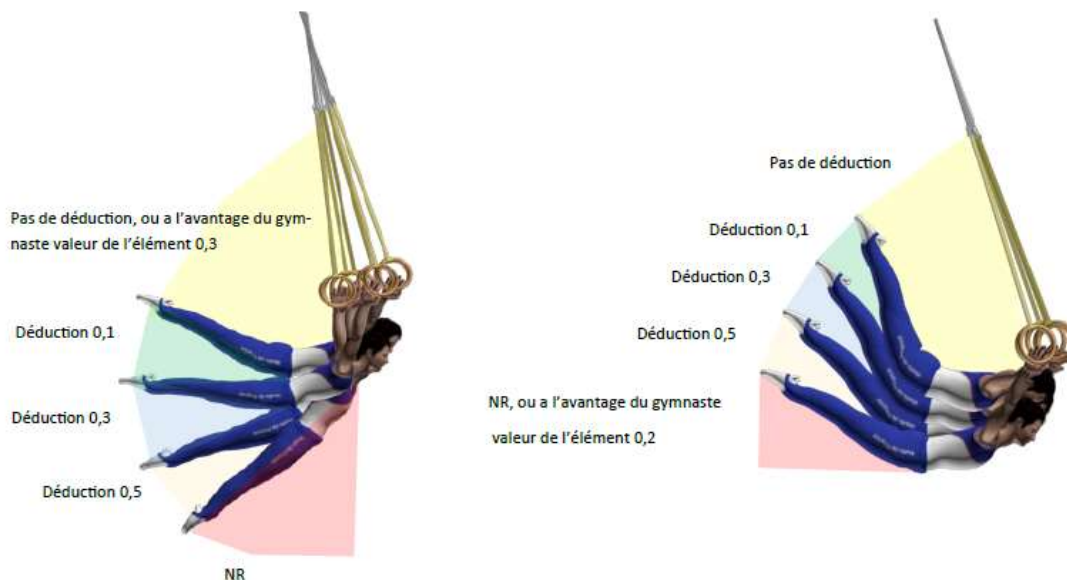
Valeur 0,3



### Anneaux - Le Balancé Arrière

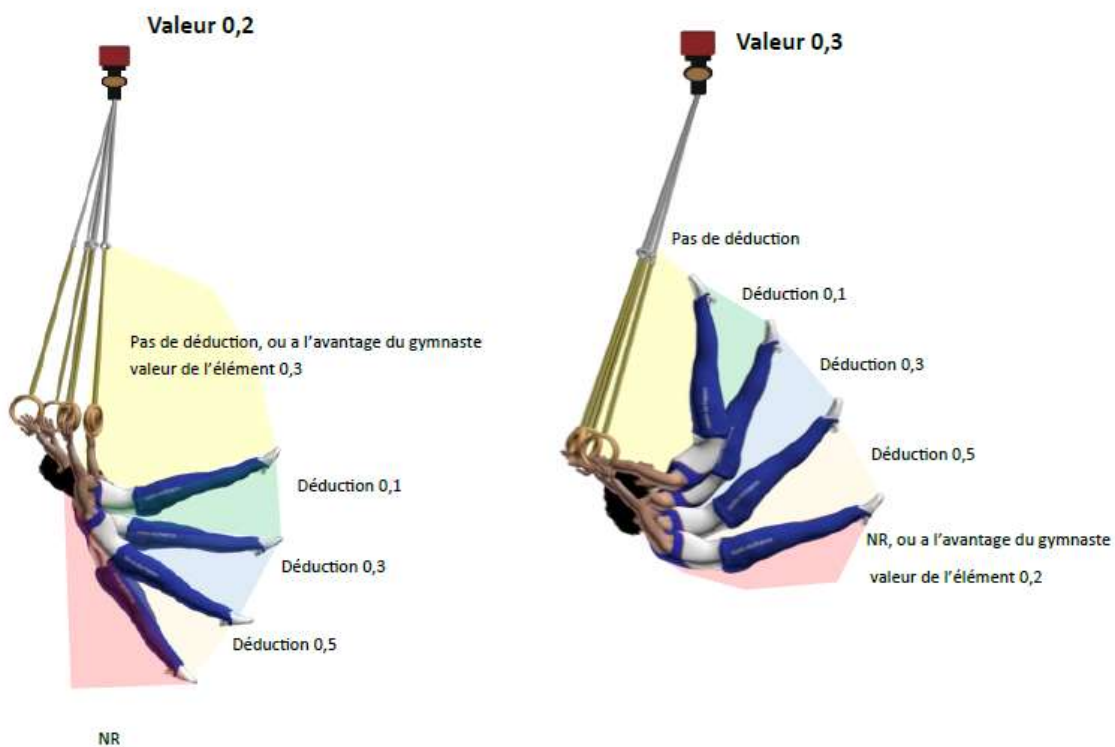
Valeur 0,2

Valeur 0,3

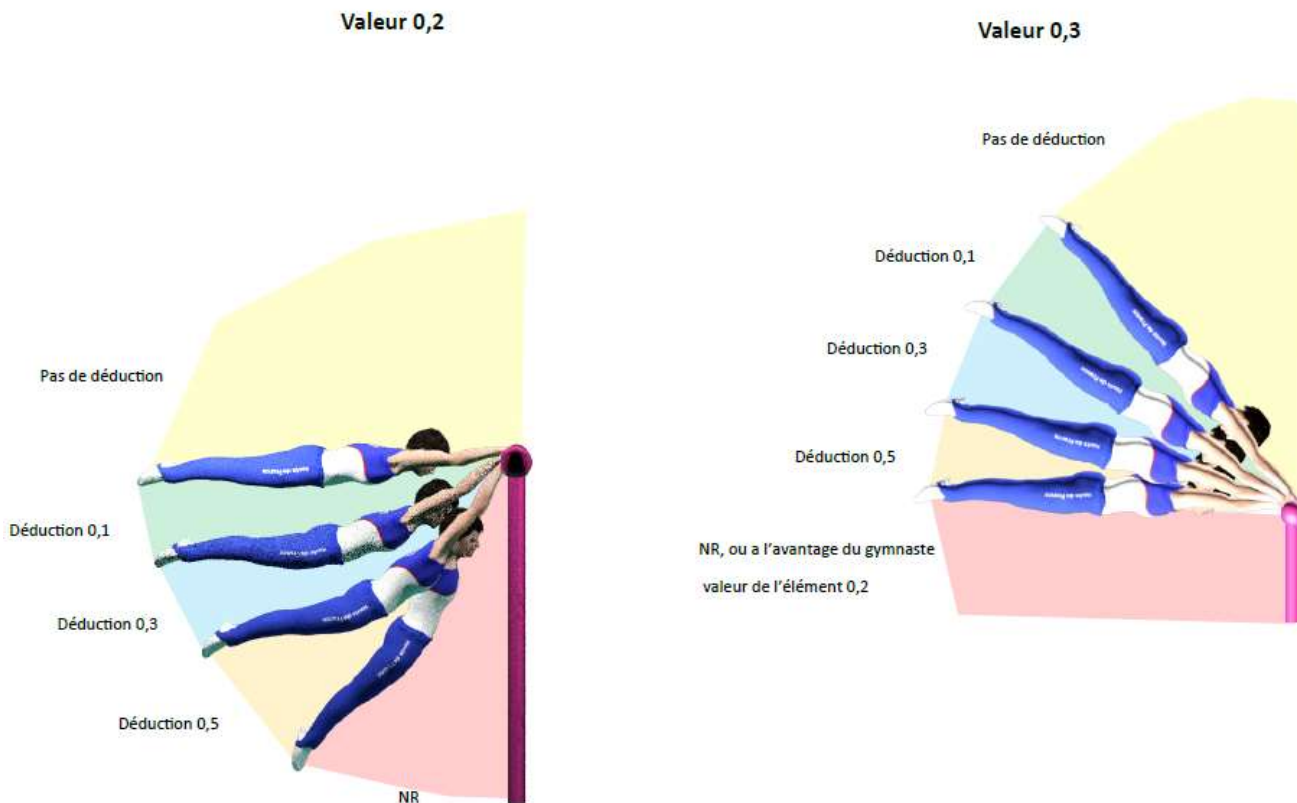




## Anneaux - Le Balancé Avant



## Le Balancé Arrière



# Le Balancé Avant

Valeur 0,2



Valeur 0,3

Info coach :

Attention à la descente si le gymnaste est dans cette Zone

S'assurer qu'il maîtrise la reprise de barre avant d'aller chercher plus d'amplitude dans le balancés avant

