

# Nouveau Programme GAM

30/09/2020

## I. Généralités

- Individuels

Un classement individuel existera sur tous niveaux, toutes catégories. Ils seront nominatifs dès le département et pourra permettre une qualification jusqu'en Finale.

- Équipe :

- Équipes/gymnastes ⇒ 6 gymnastes pour 3 notes retenues.  
Impossibilité de faire 2 équipes de 3

- Finales par agrès :

- 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.
- Mise en situation :
  - Demi-finales > sélection du meilleur de chaque groupe > finales.
  - 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.
  - Le jugement sera classique (du niveau correspondant) sans limitation de valeur de difficulté.
  - Une fois les finales agrès terminées (15 minutes), les palmarès peuvent avoir lieu.
  - Les individuels seront alors appelés sur le podium au même titre que les équipes.

- Catégories d'âges :

- Niveau 4 11/18 devient N4 11/16
- Création N5 11/16
- Création Niveau 7 7/10ans (filière jeune)
- Création Niveau 7 6/8ans (rencontre régionales)

## II. Note de départ

GAM	Niveau 7	Niveau 6	Niveau 5	Niveau 4	Niveau 3	Niveau 2	Niveau 1
-----	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

Difficultés	14	0,9	1,4	1,9	2,4	2,9	3,4
Exécution		6	6	6	6	6	6
Exigences spécifiques et bonus	1	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5
<b>TOTAL</b>	<b>15</b>	<b>12,4</b>	<b>12.9</b>	<b>13.4</b>	<b>13.9</b>	<b>14.4</b>	<b>14.9</b>
Niveau des éléments de difficultés possibles	Imposé	0,1 à 0,2	0,1 à 0,3	0,2 à 0,4	0,3 à 0,5	0,3 à 0,6	0,3 à 0,6
TOTAL Max équipes	270	223.20	232.20	241.20	250.20	259.20	268.20

### III. Exigences

BONUS	N6	N5	N4	N3	N2	N1
<b>SOL</b>	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
<b>ARCONS</b>	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)
	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)

BONUS	N6	N5	N4	N3	N2	N1
<b>ANNEAUX</b>	I - Un établissement à l'appui par l'élan ou la force	- 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	V - 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
	V - Un élément à 0.2 minimum	V - 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)
	II - Un changement de face	II - 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
	III - Un élément près de la barre	III - 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)

## IV. Modifications d'élément et des familles d'élément :

### ▪ Les familles d'éléments

<b>SOL</b>
appui, maintien ou force
Souplesse
Avant
Arrière
Saut, tour ou cercle
<b>Arçons</b>
élan d'une jambe
cercles
transport
changement de face
sortie
<b>ANNEAUX</b>
établissement à l'appui en élan ou en force
force ou maintien
élan

appuis renversés
sorties
<b>PARALLELES</b>
élan à l'appui
élan à l'appui brachial
élan en suspension
maintiens forces
sorties
<b>FIXE</b>
élans en suspension
lâcher
changement de face
éléments près de la barre
sorties

## ▪ Précisions

- Reprendre “Balancé intermédiaire (balancé répété hors ES, ...)
- Rappel : manque de variété dans le choix des éléments est une pénalité !
- Préciser le texte “balancé précédent la sortie fait partie de la sortie”
- ANNEAUX
  - position verticale (élément 112) = 0,2
  - ATR tenu bras fléchis (épaules niveau supérieur des anneaux) = 0,3
  - ATR tenu pieds câbles = 0,3
  - ATR tenu (élément 115) = 0,4
- PARALLÈLES
  - Il est recommandé de ne pas mettre d'élément brachial sur les 10 ans et moins.
  - Essayer de mettre les barres le plus basse possible pour les petits.
  - Création d'un élément “balancer en suspension” à 0.2.
  - N6 ⇒ 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.

## V. Niveau 7

### ▪ Le programme Généralités

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.

### ▪ Les enchaînements

Voici les enchaînements retenus pour chaque agrès.

En jaune, le "bonus" !

#### Sol

1. ATR 1 jambe
2. Roulade avant jambes fléchies de la position pédestre à la station debout.
3. 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.
4. Appui dorsal ½ tour facial puis revenir à la station debout.
5. Roulade arrière
6. 3 pas vers l'avant + assemblé + saut extension

#### Arçons

1. Elévation de la jambe droite puis jambe gauche (ou inversement)
2. Elévation de la jambe droite puis jambe gauche (ou inversement)
3. Elévation de la jambe droite puis jambe gauche (ou inversement)
4. 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
5. 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.
6. Sur champignon effectuer un cercle

### **Anneaux (travail avec sangles)**

1. De la suspension tendue, traction avec aide de l'entraîneur puis montée à l'appui.
2. Maintien droit avec aide / sans aide (descente par l'entraîneur)
3. (avec aide de l'entraîneur, venir à la suspension renversée) Chandelle tenue 2 secondes (redescendre à la suspension avec aide de l'entraîneur)
4. Balancé complet (arrière puis avant) avec aide de l'entraîneur si nécessaire (placement en bloquant le gym à la position balancé arrière)
5. Balancé complet (arrière puis avant)
6. Balancé complet (arrière puis avant)

### **Saut**

2 sauts pourront être présentés, identiques ou différents. La meilleure note finale sera retenue.

- Saut par impulsion corps tendu avec tremplin-trampoline, puis ATR plat dos  
10 pts
- -1 pt chemin de caisses/bancs stables + mini trampoline  
9 pts
- +1 pt saut par renversement (lune plat dos) avec tremplin-trampoline  
11 pts

### **Barres parallèles**

1. 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
2. Monter jambes fléchies équerre groupée 2 secondes / puis tendre les jambes vers l'avant pour les écarter et venir au siège écarté tenu.
3. départ libre, balancé complet (arrière puis avant)
4. Balancé complet (arrière puis avant)
5. Balancé complet (arrière puis avant)
6. Sortie entre les barres

### **Fixe (travail avec sangles)**

1. avec aide, courbes avant et arrière maintenues 3"
2. traction enroulé avec aide
3. (montée par l'entraîneur) prise d'élan abdominal sous l'horizontale / pieds à hauteur de barre (descente par l'entraîneur)
4. Balancé complet (arrière puis avant) avec aide de l'entraîneur si nécessaire (placement en bloquant le gym à la position balancé arrière)
5. Balancé complet (arrière puis avant)
6. Balancé complet (arrière puis avant)