

PRÉSENTATION GÉNÉRALE

La nouvelle organisation compétitive mise en œuvre par la fédération de Gymnastique nous invite à revoir l'offre des programmes compétitifs en Gymnastique Artistique Masculine.

Le comité technique de gymnastique artistique masculine d'Occitanie souhaite proposer un programme occitan pour le niveau de pratique fédérale. Une passerelle entre les Access Gym et le niveau Fédéral A en prenant en compte un maximum de caractéristiques.

FORMATION DES GYMNASTES

Ils s'adressent à l'ensemble des gymnastes, dès l'âge de 10 ans, et avec des finalités régionales (indiv et équipes lors de la même compétition.)

Ainsi ce « programme imposé Fédéral Occitan » a pour objectif d'être un guide pour la formation des jeunes gymnastes en proposant des étapes progressives et un contenu technique adapté et abordable. Chacun peut réaliser une auto-évaluation de sa pratique. Développer la motivation entre les gymnastes par son système de notation simple et valorisant pour attirer de nouveaux pratiquants.

ACCOMPAGNEMENT DES ENTRAINEURS

Accompagner également les entraîneurs dans la formation de leurs athlètes et leur permettre de construire des mouvements logiques, simples mais complets, axés leur travail sur l'exécution et la tenue de corps. Le programme offre une suite logique d'évolution de chaque famille d'éléments, issues des programmes Fédéral A.

JUGEMENT

Ce programme se veut simple et rapide à juger pour être expliqué et être compris rapidement par tous juge peu importe son niveau lors des réunions de juges en début de compétition.

SPECTATEURS et PARENTS

Avec un système de notation clair et visant à valoriser les éléments présentés nous espérons rendre les règles de la gymnastique accessibles et compréhensible aux yeux des spectateurs et parents des gymnastes.

PRÉSENTATION IMPOSES FEDERAL OCCITAN

Les mouvements imposés fédéral occitan s'échelonnent du niveau 1 au niveau 3 sur chaque agrès.

NIVEAU DE PRATIQUE

- Ce programme s'adresse aux gymnastes débutants ou avec un faible volume d'entraînement et il représente le premier niveau de compétition organisé dès le niveau départemental et à finalité régional. Les mouvements sont pré-élaborés avec des modalités de notation simplifiées. Les contenus sont plafonnés et très accessibles, sous forme de 3 paliers par agrès.
- La progression dans ce programme de base doit être cohérente avec le niveau du gymnaste, dans une parfaite maîtrise et sans compromettre sa sécurité.

CONTENU ET RÈGLES GÉNÉRALES

- L'entraîneur doit annoncer au jury le niveau du mouvement présenté par le gymnaste (en cas d'erreur, pas de pénalisation)
- Il est proposé un mouvement de « Référence » pour chaque niveau : l'objectif final à atteindre est de réaliser le mouvement dans sa globalité pour chaque agrès.
- Cependant, pour rester dans une progression pédagogique cohérente, il est possible de personnaliser le mouvement en allégeant son contenu en ne présentant pas des éléments dont la maîtrise technique reste approximative.
- Cela permet au gymnaste de construire progressivement ses mouvements et ses acquis.

EVALUATION IMPOSES FEDERAL OCCITAN

CHAQUE MOUVEMENT EST ÉVALUÉ SELON DEUX SECTEURS

Le secteur technique

Il présente un mouvement de 10 éléments (sauf au saut) d'une valeur technique de 10 points (1 point par élément). Un coefficient multiplicateur sur la note finale est appliqué en fonction du mouvement présenté viendra bonifier la réalisation d'un mouvement supérieur.

LA NOTE D

- Chaque mouvement est constitué de 10 éléments, Chaque élément rapporte 1 point et constitue la note D.
- 10 éléments par mouvement rapport donc 10 points
 - Note D = Nombre d'élément.
- La note finale elle sera bonifié de point supplémentaire pour présentation du mouvement respectif, + 2 points, +4 points, + 6 points.
- L'absence d'un élément entraine la réduction de la note de départ de 1,00 pt.

	NOTE DE DEPART EXECUTION COMPRISE ND=NE	Points du mouvement présenté
M1	10 éléments=10	+ 2 points
M2	10 éléments=10	+ 4 points
M3	10 éléments=10	+ 6 points

La NOTE E

Il se réfère au code de pointage FIG en vigueur.

- Dans le cadre de ce programme, les fautes d'exécutions E seront déduites sur la Note de départ.
- L'évaluation de l'exercice porte uniquement sur les fautes techniques et de tenue du corps suivant la version en cours du code de pointage.

Note E= Déduction Exécution (max 1 point par élément) pour ne pas pénaliser un mouvement pour un élément tenté.

PRINCIPES GÉNÉRAUX DE COTATION PAR LE JURY D

- Pour la lisibilité et une meilleure compréhension, chaque mouvement = 10 points
- 1 point par élément présenté.
- En cas de contestation seul le texte fait foi.

LES ELEMENTS NON PRESENTES

- Lorsque plusieurs éléments ne sont pas présentés dans un mouvement : une pénalité de 1 point sur la note de départ est appliquée par élément quel qu'en soit le nombre.

LES ELEMENTS DE REMPLACEMENTS

- Dans le cas de la présentation d'un élément non référencé en remplacement de l'élément de référence, pas de pénalité mais non reconnaissance de l'élément rajouté au mouvement imposé.

Exemple au Sol : Mouvement 1 secteur 2 : Saut de main saut droit Ange, l'ange est remplacé par un salto avant, non reconnaissance du salto avant. Non présentation de l'Ange (-1.00 point sur Note de Départ)

- La sortie proposée dans le mouvement de référence fait partie du mouvement. La non-réalisation ou réalisation de toute autre sortie provoquera l'application du textes précédents. (Pas de sortie – 1 point sur la note de départ)

LES ELEMENTS MAL REALISE

- Lorsqu'un élément tenté est mal réalisé il est reconnu, avec une déduction d'exécution de 1 point maximum par élément. Ce qui ne pénalise pas le reste du mouvement. La règle s'applique quel que soit le nombre d'éléments mal réalisés.
- Un élément tenté peut être recommencé 1 seule fois

LES ELEMENTS SUPPLEMENTAIRES

- Il n'y a pas de pénalité pour les éléments supplémentaires présentés comme les cercles supplémentaires au cheval d'arçons, les grands tours en barre fixe.
- Le jugement d'éléments supplémentaire rentrera dans la note d'exécution sur les fautes de tenue.

FEDERAL OCCITAN

Equipe : 10-12 ans /10-15ans /12 ans et +

Individuel : 10,11,12,13,14 et 15 ans

Pour les gymnastes plus jeunes entre 7ans et 9 ans, le programme régionale performance est disponible et accessible pour la formation de base avec également des mouvements de niveau 1 à 3. Programme idéale pour la formation des catégories poussins.

FORMAT DE COMPETITION

- Compétition par équipes au format 5/5/3 : 5 gymnastes maximum dans l'équipe, 3 au minimum - 5 gymnastes maximum passent à chaque agrès, 3 au minimum – les 3 meilleures notes à chaque agrès sont comptabilisées.

CONTENU ET REGLES SPECIFIQUES

- Pour des raisons de sécurité, l'entraîneur peut se tenir près de l'engin aux anneaux et à la barre fixe, au saut et aux barres parallèles.

TENUE DE COMPETITION

- La tenue doit être identique pour toute l'équipe : Short autorisé à tous les agrès pour les 10 à 15 ans.

Exemple :

- *Note de départ du mouvement 2 : « 10 points » (10 éléments)*

ND 10

+ 4 points Rajout des points dédié au mouvement (+4 points M2)

- *Après son passage, il a présenté 9 éléments = 9 points*

Il a perdu en exécution 3.5 de fautes au total sur son mouvement

ND 9 – 3.5 = 5.5 5.5 + 4 = 9.5 points Note FINALE : 9.5 points

Sol

Les mouvements au sol sont conçus pour être exécuté sur une seule bande de praticable en aller-retour.

En sortie : reconnaissance de l'élément acrobatique même s'il est suivi d'un rebond.

Aucune pénalité du Code FIG sont applicables au sol

Cheval d'arçons

L'amplitude insuffisante dans les ciseaux et les élans d'une jambe :
L'élévation de la jambe

- Au-dessus des arçons, pas de déduction.
- Au niveau des arçons, 0,1 de déduction.
- Sous les arçons, 0,3 de déduction.

Si passages au champignon, celui-ci se fait directement à la suite du passage au cheval d'arçons avec un temps raisonnable de concentration.

Anneaux

Possibilité de commencer son mouvement directement à l'appui avec l'aide de l'entraîneur. Les sangles ne sont pas autorisées.

Saut

En cas de saut évalué à zéro, un deuxième saut est autorisé avec une pénalité de 2 points.

Barres parallèles

La hauteur des barres est libre.

Le siège écarté du balancé :

- En dehors des éléments répertoriés amenant au siège écarté dans le mouvement imposé, toute autre station au siège écarté sera considérée comme une interruption sans chute (avec une déduction de 0,5, jury E) :

-Exemple : balancé à l'appui pour s'établir au siège écarté.

Barre fixe

Possibilité de commencer son mouvement directement à l'appui avec l'aide de l'entraîneur.

Les sangles sont obligatoires dans les mouvements 1 ,2 et 3

Les critères de jugement ci-dessous ne sont pas pris en compte dans ce niveau de pratique

Sol

Jury D

- La limite de temps pour réaliser son mouvement.
- Le passage obligatoire par chaque coin du praticable.

Jury E

- Les stations de plus de 2 secondes avant un élément ou série acrobatique.
- Les pas et les éléments de transition pour arriver au coin.

Arçons

Jury D

- La règle concernant la reconnaissance des éléments des Groupes II et III qui doivent être enchaînés sans chute par un élément répertorié dans le code de pointage.

Jury E

- Les élans intermédiaires (ou les demis élans intermédiaires). Le jugement est uniquement sur le rythme, les arrêts, les fautes de tenue.

Anneaux

Jury E

- Les élans intermédiaires (ou les demis élans intermédiaires). Le jugement est uniquement sur les fautes de tenue. Barres

Parallèles

Jury E

- L'abaissement en arrière.
- Les élans intermédiaires (ou les demis élans intermédiaires). Le jugement est uniquement sur les fautes de tenue.

Fixe

Jury E

L'abaissement en arrière.

- Les élans intermédiaires (ou les demis élans intermédiaires). Le jugement est uniquement sur les fautes de tenue.
- La prise d'élan pour débiter l'exercice de plus de trois élans.