

Comité Régional Occitanie

Brochure Team'Cup

2018-2019



TABLE DES MATIERES

.....	2
Introduction.....	2
Règlement Technique.....	3
Généralités.....	3
Tenues.....	Erreur ! Signet non défini.
Rôle de l'entraîneur.....	4
Jury	4
Répartition des points	4
Programme au sol	5
Généralités	5
Difficultés (3 points)	5
Composition (6 points).....	Erreur ! Signet non défini.
Exécution (10 points).....	Erreur ! Signet non défini.
Points de Bonification :	Erreur ! Signet non défini.
Programme au Tumbling.....	8
Généralités	8
Difficultés (6 points)	8
Composition (3 points).....	9
Exécution (10 points)	9
Programme au Mini-Trampoline.....	9
Généralités	10
Difficultés (6 points)	10
Composition (3 points).....	10
Exécution (10 points)	10
BONIF Tumb et Mini Tramp (2 x 1 pt).....	9
ANNEXE.....	12
Grille des éléments gymniques autorisés au Sol	12



INTRODUCTION

Ce programme régional est destiné en priorité aux « écoles de sport », gymnastes s'entraînant sur de petits volumes horaires (1h30-3h), mais désireux de se fixer un objectif sportif de fin de saison. Il donnera en effet lieu à une rencontre régionale au cours de la saison.

Il propose une version simplifiée des exigences du code fédéral : ceci d'une part pour s'adapter à une pratique de loisir du côté des gymnastes, d'autre part pour en faciliter l'abord pour des entraîneurs extérieurs à la pratique de la Teamgym.

Le choix de se limiter à un seul niveau de difficulté s'est opéré dans le souci de respecter les limites d'entraînement des gymnastes en école de sport. L'ouverture quant à elle à une tranche d'âge plus jeune permettra de « tester » la Teamgym avant de se lancer dans une réelle pratique compétitive le temps venu.

C'est une première pour la discipline sur le territoire Occitan, aussi tous les commentaires, remarques, seront pris en considération pour améliorer et enrichir ce programme la saison suivante.

Vous en souhaitant bonne lecture et prise de connaissance,

Sportivement,

Pour le Comité Régional Occitanie,
Noëlline Mollet, Représentante Technique Régionale Teamgym

REGLEMENT TECHNIQUE

<u>Niveau</u>	Régional
<u>Catégorie</u>	10 ans et +
<u>Composition de l'équipe</u>	6 à 12 gymnastes, filles et/ou garçons
<u>Matériel Sol</u>	L'aire de compétition mesure 12m x 12m. C'est une surface non dynamique, minimum mousse + moquette.
<u>Matériel Tumbling</u>	<ul style="list-style-type: none">• Piste gonflable d'au moins 15 m de long, 2 m de large et 0,2 m de hauteur.• Tapis de réception de 6m x 4m x 0,2m et sur-tapis de 4m x 2m x 0,1m
<u>Matériel Mini-trampoline</u>	<ul style="list-style-type: none">• 1 piste d'élan de 20 à 25 mètres• 1 mini-trampoline (réglage : barre avant au plus bas, barre supérieure au plus haut)• Tapis de réception de 6m x 4m x 0,2m et sur-tapis de 4m x 2m x 0,1
<u>Tenues</u>	<ul style="list-style-type: none">• Les participantes féminines doivent porter la même tenue entre elles, les participants masculins doivent porter la même tenue entre eux : tenue près du corps, sans accessoires (guêtres, bandeaux...).• Dans les équipes mixtes il doit y avoir un rappel de couleur entre les tenues des filles et celles des garçons.• Les tenues choquantes et les bijoux dans leur ensemble sont interdits.• Les atèles rigides et articulées sont <u>interdites</u>.

Conseil en or :

Lors du choix des éléments et de la composition des programmes, la difficulté ne doit pas être réalisée au détriment du style et de la précision technique.

Le programme doit être adapté aux capacités et à la maturité des gymnastes au risque d'être fortement pénalisé, voire interdit de réalisation par le juge arbitre.

ROLE DE L'ENTRAINEUR

Avant la compétition

Les difficultés non présentes dans les listes de choix au tumbling et au mini-trampoline sont considérées comme interdites, ce pour la sécurité des gymnastes.

Pendant la compétition

L'entraîneur est actif sur l'aire de réception, il doit intervenir lorsque le gymnaste chute ou se perd dans son élément. Sa présence est obligatoire sur les tapis de réception, au tumbling ET au mini-trampoline, le juge arbitre ne donnera le signal de départ qu'à cette condition.

JURY

Le club doit fournir un juge formé et recyclé par équipe engagée. Dérogation possible sur demande la 1^{ère} année de participation.

La composition minimale du jury est la suivante :

<u>Sol</u>	<u>Tumb et Mini-Tramp</u>
- 1 Juge Arbitre	- 1 Juge Arbitre
- 1 Juge de Composition	- 2 Juge de Compo + Diff + Exé
- 2 Juges Difficultés + Exécution	

REPARTITION DES POINTS

	SOL	TUMBLING	MINI-TRAMPOLINE
DIFFICULTE	3	6	6
COMPOSITION	6	3	3
EXECUTION	10	10	10
BONIF	1	1	1
TOTAL	20	20	20

PROGRAMME AU SOL

GENERALITES

- C'est un mouvement d'ensemble réalisé par **tous** les membres de l'équipe ;
- Il est exécuté en musique, choix libre (avec ou sans paroles), 1 à 2 minutes ;
- Le programme se compose de séquences chorégraphiques montrant aisance, synchronisation et uniformité, ainsi que d'éléments gymniques ;
- Les formations doivent être claires et visibles, les déplacements lors des changements de formation doivent être chorégraphiés.

DIFFICULTES (3 POINTS)

4 groupes	Attendus	Déduction
<u>Saut</u>	<ul style="list-style-type: none">• Le programme inclut au moins 1 élément par groupe• Maximum 2 points en tout• Un élément est réalisé par tous les gymnastes en même temps.• Un même élément n'est comptabilisé qu'une seule fois. Un élément différent = une case différente.• Eléments réalisés de valeur 0,2 et 0,4 uniquement	- 0,3 pt par groupe non représenté Elément non autorisé = non reconnu
<u>Pivot</u>		
<u>Maintien</u>		
<u>Porter *</u>		

CF : annexe : Grille des Eléments Gymniques Sol

*Porter dynamique ou statique libre : **valeur : 0,2 pt** par porter

- En duo ou trio. Duos identiques entre eux, trios identiques entre eux.
- Le voltigeur ne doit plus toucher le sol
- Montée et descente de tous les porters en même temps.
- Porter statique : maintien de la position 2" tous ensemble. Porter dynamique : Pas de maintien de position
- Hauteur maximale : 1 gym sur les épaules de l'autre

POINTS DE BONIFICATION :

- +0,5 si note de compo supérieure à 5pt
- +0,5 pour effort chorégraphique notable reconnu par la majorité du jury

COMPOSITION (6 POINTS)

Exigences de composition	Valeur	Attendus	Déductions
<u>Transition entre les formations</u>	1pt	<ul style="list-style-type: none"> Qualité gymnique et artistique dans les déplacements entre 2 formations. 1 pas chassé autorisé uniquement devant un saut. 	Marche / course / pas chassé = - 0,1 pt
		<ul style="list-style-type: none"> Les acrobaties sont autorisées. Elles doivent s'intégrer de manière harmonieuse sans dominer le programme. Un pas-sursaut maxi devant une acro. 	Plus de 4 acrobaties = - 0,5 pt
<u>Liaison musique /mouvement</u>	1pt	<ul style="list-style-type: none"> Le programme doit être en lien avec le support musical. 	Arrêt non justifié : - 0,10 pt
		<ul style="list-style-type: none"> L'équipe doit présenter dans son programme une Séquence Rythmique (SR) : <ul style="list-style-type: none"> Tous les gymnastes exécutent la même chorégraphie, en même temps (pas d'élément gymnique ni acrobatie) ; Tous les gymnastes traversent le praticable (en longueur, largeur ou diagonale, départ et arrivée à moins de 2mètres du bord) sans s'arrêter ; 	Absence de SR : - 0,5 pt
<u>Occupation de l'espace</u>	1pt	<ul style="list-style-type: none"> Le programme doit utiliser toutes les parties du praticable : avant, arrière, droite, gauche, centre. Les gymnastes doivent travailler sur différents niveaux : travail au sol, debout et aérien. Le programme doit inclure un déplacement latéral face au juge et un déplacement en arrière face au juge. 	- 0,1 pt par item manquant
<u>Capacité des gymnastes</u>	1pt	Les éléments / mouvements chorégraphiques doivent être adaptés aux capacités des gymnastes.	3 gyms ou + ne réalisent pas l'élément ou avec + de 1pt de faute = -0,3 pt Passage chorégraphique dangereux = -1 pt -1pt
<u>Répétitions</u>	1pt	La composition ne doit pas être monotone, le choix des mouvements doit être varié	Répétition d'un élément, mouvement ou acro = - 0,1 pt
<u>Formations</u>	1pt	<ul style="list-style-type: none"> Le groupe doit présenter au minimum 6 formations (F°) différentes. (ex : 1 ligne droite, en longueur, largeur ou diagonale = la même formation / 1 ligne droite puis après un arc de cercle = 2 formations différentes) Ces formations doivent comprendre : <ul style="list-style-type: none"> 1 « petite » F° : l'équipe est regroupée en 1 F° d'environ 2m x 2m 1 « grande » F° : l'équipe se répartit tout autour des limites du praticable 1 F° « éclatée » : l'équipe occupe le plus de surface possible 1 F° « aveugle » : l'équipe présente un passage durant lequel les gymnastes ne peuvent pas se voir (ligne interdite) 	Moins de 6 formations = -0,10 pt par formation manquante

EXECUTION (10 POINTS)

L'exécution est jugée selon :

- La **Synchronisation**: coordination dans le travail de groupe en fonction du tempo de la musique
- L'**Alignement** : la position des gyms dans les formations doit être précise les uns par rapport aux autres
- L'**Uniformité** : la réalisation des éléments et mouvements doit être identique au niveau des positions de corps (ex : même position de bras dans les pivots)

En cas de non-respect de ces 3 points par :

- 1 gym..... - 0,1 pt à chq fois
 - 2-3 gyms - 0,3 pt à chq fois
 - + 4 gyms..... - 0,5 pt à chq fois
-
- La **Technique** dans les éléments codifiés et les acrobaties :
 - Petite flexion.....-0,1 pt
 - Moyenne flexion..... -0,3pt.
 - Grosse flexion..... -0,5 pt
 - Pose de main ou pied pour s'équilibrer..... -0,3 pt
 - Chute.....-1 pt
 - Faible amplitude dans les sauts.....-0,1 pt
 - Rotation manquante (saut/pivot) jusqu'à 45°.....-0,1 pt
 - Rotation manquante (saut/pivot) jusqu'à 90°.....-0,3 pt
 - Au-delà.....élément non reconnu
 - Maintien inférieur à 2" par 1 à 3 gyms.....-0,3 pt
 - Maintien inférieur à 2" par 4 gyms et +élément non reconnu
 - Élément réalisé avec plus d'1 pt de fautenon reconnu
 - Sortie de praticable.....-0,10 pt

Déductions spéciales

- Faux nombre de gyms..... 1pt /gym manquant par rapport au nombre de gyms engagés
- L'entraîneur donne des instructions aux gyms..... -0,5 pt
- Interactions verbales entre les gyms pendant la choré..... -0,5 pt
- Tenue incorrecte/Port de bijoux..... -0,5 pt
- Dépassement du temps..... -1 pt

PROGRAMME AU TUMBLING

GENERALITES

- L'équipe présente 3 passages, **différents** les uns des autres :
 - 1er passage : Tous les gyms présentent un passage commun : ils réalisent la même série (ex : tous font rondade flip)
 - 2ème et 3ème passage : Les gymnastes appliquent au moins une intensification au cours de chaque passage (minimum 0,1 pt d'écart entre 2 gyms, ex : 1 gym fait roue, 3 font rondade, 1 fait rondade flip), sauf si la valeur des 6 séries est au maximum.
- Un passage est la succession des séries acrobatiques de 6 gymnastes différents, en cascade = 2 gymnastes se déplacent en même temps, le premier dans son acrobatie, l'autre dans sa prise d'élan ;
- 1 Passage à réaliser en avant + 1 en arrière + 1 avant ou arrière ou mixte (interdit en passage commun).
- Une série acrobatique = 1 à 2 acrobaties maximum ;
- Les acrobaties sont réalisées sur piste avec réception obligatoire sur tapis ;
- 1 même gymnaste peut passer à chaque passage mais ne peut pas représenter le même élément ;
- Les gymnastes retournent ensemble à leur position de départ à la fin de chaque passage ;
- L'entraîneur doit être présent et réactif sur le tapis de réception.

DIFFICULTES (6 POINTS)

Tableau des séries acrobatiques autorisées :

SERIE AVANT	VALEUR	SERIE ARRIERE	VALEUR
Roulade avant	0,5	Roue	0,5
Roue	1	Roue pied-pied	0,8
Roue - Roue	1,3	Roue – Roue pied-pied	1
Saut de main 2 pieds	1,5	Rondade	1
S. de main 1 pied - Roue	1,5	Roue – Rondade	1,5
S. de main 1 pied- Rondade	1,8	Rondade flip	2
S. de main 1 pied – s. de main 2 pieds	2		

La moyenne des valeurs des 6 séries acrobatiques donne la valeur du passage (arrondi au 10ème le + proche).

La somme des valeurs des 3 passages donne la note de diff : 2 pt max par passage x 3 passages = 6 pt.

!! 2 passages identiques = interdit !!

COMPOSITION (3 POINTS)

Exigences de composition	Valeur	Attendus	Déductions
<u>Capacité des gyms</u>	1 pt	Les éléments doivent correspondre aux capacités et à la maturité de chaque gymnaste.	- 1 pt / gym et perte de la valeur de diff pour tout élément réalisé avec plus d'1,5 pt de fautes.
<u>Intensification</u>	1pt	Au cours des 2 ^{ème} et 3 ^{ème} passage, le groupe doit présenter au moins 2 valeurs de difficultés différentes.	-0,3 pt par baisse d'intensification -0,5 pt si aucune intensification (sauf si tous les gyms du passage ont une série à 2 pt)
<u>Sens des passages</u>	1pt	Le groupe doit présenter : - 1 passage avec des séries arrière uniquement ; - 1 passage avec des séries avant uniquement ;	-0,5 pt par item manquant

EXECUTION (10 POINTS)

L'exécution est jugée selon :

La Technique dans les acrobaties :

- Petite / Moyenne / Grosse flexion.... 0,1 / 0,3 / 0,5pt
- Pose de main ou déséquilibre pour ne pas chuter..... -0,3 pt
- Chute..... -1 pt
- Chute sans atterrir sur les pieds -1,5 pt
- Amplitude du salto : hauteur d'épaules/ sous les épaules..... - 0,1 / 0,3 pt
- Réception désaxée..... -0,3 pt
- Réception sur tapis puis sortie-0,5 pt
- Réception avant le tapis / impulsion sur le tapis-0,5 pt
- Réception hors du tapis (sol directement).....- 1 pt + perte de la valeur de diff

Les déductions spéciales liées à l'agrès :

- Rythme irrégulier entre 2 séries -0,3 pt
- Absence totale de rythme (trop lent/rapide irrégulier entre chaque série - 0,5 pt
- Pas/sursaut intermédiaire dans une série.....- 0,5 pt
- Prise d'élan sans réaliser d'élément.....- 1 pt + perte de la valeur de diff
- Aide de l'entraîneur... -0,5 + perte de la valeur de diff
- Entraîneur non actif dans une situation dangereuse.....- 0,5 pt + perte de la valeur de diff
- Faux nombre de gyms..... - 1 pt / gym
- 2 passages identiques - 3 pt
- Tenue incorrecte / port de bijoux.....- 0,5 pt

BONIFICATION (1 PT)

Une bonification de 1 pt est accordée pour Virtuosité si ces 3 conditions sont remplies :

- **Note d'Exécution supérieure ou égale à 7** sur l'ensemble des passages
- **Et Composition à 3 points**
- **Et pas de chute**

PROGRAMME AU MINI-TRAMPOLINE

GENERALITES

- L'équipe présente **2 passages différents** :
 - Les gymnastes appliquent au moins 1 intensification au cours de chaque passage sauf si la valeur des 6 séries est au maximum.
 - Un passage est la succession des sauts ou salti de 6 gymnastes différents, en cascade = 2 gymnastes se déplacent en même temps, le premier dans son acrobatie, l'autre dans sa prise d'élan ;
- 1 même gymnaste peut passer à chaque passage mais ne peut pas représenter le même élément ;
- Les gymnastes retournent ensemble à leur position de départ à la fin de chaque passage ;
- L'entraîneur doit être présent et réactif sur le tapis de réception.

DIFFICULTES (6 POINTS)

Tableau des éléments autorisés :

Mini- Trampoline	VALEUR
Saut droit	1.5
Saut droit ½ tour	1.7
Saut groupé	1.8
Saut groupé ½ tour	2
Saut carapé écart	2.5
Saut carapé serré	2.7
Salto groupé	3

La moyenne des 6 valeurs donne la valeur du passage (arrondi au 10ème le plus proche).

La somme des valeurs des 2 passages donne la note de diff : 3 pt max par passage x 2 passages = 6 pt.

COMPOSITION (3 POINTS)

Exigences de composition	Valeur	Attendus	Déductions
<u>Capacité des gyms</u>	1,5 pt	Les éléments doivent correspondre aux capacités et à la maturité de chaque gymnaste.	- 1 pt / gym et perte de la valeur de diff pour tout élément réalisé avec plus d'1,5 pt de fautes.
<u>Intensification</u>	1,5 pt	Au cours des 2 ^{ème} et 3 ^{ème} passage, le groupe doit présenter au moins 2 valeurs de difficultés différentes.	- 0,3 pt par baisse d'intensification - 0,5 pt si aucune intensification (sauf si tous les gyms du passage ont une série à 2 pt)

EXECUTION (10 POINTS) : Cf Exé Tumb

BONIFICATION (1 POINT) : Cf Bonif tumb

ANNEXE 1

EXEMPLE DE PASSAGE AU TUMBLING : Note de diff : 4 pt / 6 pt

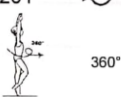
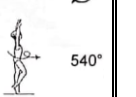
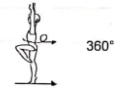
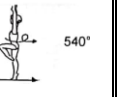

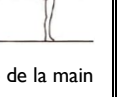

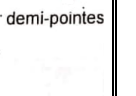


Gym n°	1 ^{er} passage : commun, ARRIERE		2 ^{ème} passage : AVANT		3 ^{ème} passage	
	Acro	Valeur	Acro	Valeur	Elément	Valeur
1	Rondade	1 pt	Roulade avt	0,5pt	Rondade	1 pt
2	Rondade	1 pt	Roulade avt	0,5pt	Rondade flip	2 pt
3	Rondade	1 pt	Roue	1	Rondade flip	2 pt
4	Rondade	1 pt	S. de main 1 pied - Roue	1,5 pt	Rondade flip	2 pt
5	Rondade	1 pt	S. de main 1 pied- 2 pieds	2 pt	Rondade flip	2 pt
6	Rondade	1 pt	S. de main 1 pied- 2 pieds	2 pt	Rondade flip	2 pt
		Valeur du passage : 1pt	Valeur du passage : 1,10 pt		Valeur du passage : 1,90 pt	

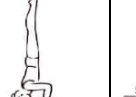

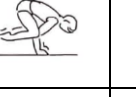
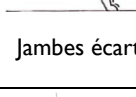

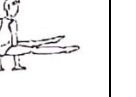
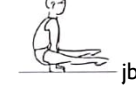
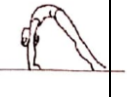


EXEMPLE DE PASSAGE AU MINI- TRAMPOLINE : Note de diff : 4,2 pt / 6 pt




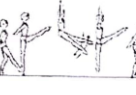


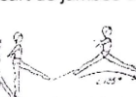








Gym n°	1 ^{er} passage :		2 ^{ème} passage :	
	Saut	Valeur	Saut	Valeur
1	Saut droit	1,5 pt	Saut carpé écart	2,5 pt
2	Saut droit	1,5 pt	Saut carpé écart	2,5 pt
3	Saut groupé	1,8 pt	Saut carpé serré	2,7 pt
4	Saut groupé ½ tour	2 pt	Salto groupé	3 pt
5	Saut carpé écart	2,5 pt	Salto groupé	3 pt
6	Salto groupé	3 pt	Salto groupé	3 pt
		Valeur du passage : 1,7 pt	Valeur du passage : 2,5 pt	

ANNEXE 2

GRILLE DES ELEMENTS GYMNIQUES AUTORISES AU SOL

PIVOT	0,2	0,4
Pivot en dedans	P201 → ○  360°	P401 → ○  540°
Pivot en dehors	P202 ← ○  360°	P402 ← ○  540°
MAINTIEN	0,2	0,4
Jb sur le côté, jb d'appui libre	45° 	90°  aide de la main
Jb devant, jb d'appui libre	 jbe levée libre	 demi-pointes
Jb derrière, jb d'appui libre	 Arabesque	 planche

MAINTIEN	0,2	0,4
Trépied		 montée jb tendues serrées
Appui manuel, corps porté par les coudes		 Jambes écart
		
Equerre		 jb serrées ou écart
Pont		
Maintien fessier, fermeture à 45°		

SAUT	0,2	0,4
Appel 1 pied		
Saut de chat		 Avec 1/2 tour
Saut ciseau	 écart de jb 90°	 Ecart de jb 120°
Saut de biche	 Ecart de jb 90°	 Ecart de jb 135°
« Grand » jeté	 Ecart de jambes 90°	 Ecart de jb 135°
Appel 2 pieds		
Saut droit		 360°
Saut groupé	 180°	 180°
Saut écart	 90°	
Saut écart	 Sissonne 135°	 Saut écart 135°