

# PROGRAMME TECHNIQUE GR A FINALITE DE ZONE SAISON 2015-2016

## 1. Programmes Individuels

### A. Trophée interrégional individuel :

La compétition se déroule en même temps que les compétitions individuelles de la filière performance et compétition.

10 -11 ans		12- 13 ans		14 -15 ans		16 – 17 ans		18 ans et +	Programme 1 enchaînement sur code FIG avec Diff à 0,10 maximum autorisé (avec ondes et renversements autorisées) Pas de M autorisée <b>EDR autorisées (3 max)</b> Musique 1' à 1'30	D Note Max
2006	2005	2004	2003	2002	2001	2000	1999	1998 et avant		
						<b>16 ans et +</b>			<b>1 Engin au choix</b> 6 difficultés présentées dont 2 de chaque GC	3
				<b>14 – 15 ans</b>					<b>MASSUES</b> 5 difficultés présentées dont 1 de chaque GC	2,5
		<b>12 – 13 ans</b>							<b>BALLON</b> 5 difficultés présentées dont 1 de chaque GC	2

Ces gymnastes sont d'un niveau inférieur aux individuelles « trophée fédéral ». Il leur est donc interdit de se présenter dans un ensemble de la filière performance et dans un ensemble de « Trophée fédéral A », mais elles peuvent intégrer un ensemble de « Trophée fédéral B et C » .

**Cette catégorie est limitée à 4 gymnastes d'un même club par catégorie d'âge.**

**Une gymnaste ayant participé à la finale de la catégorie critérium 2014-2015 n'est pas autorisée à participer à cette catégorie de trophée interrégional.**

**Pour les anciennes pré-fédérales 2014-2015 peuvent se présenter pour la saison 2015-2016 soit en trophée fédéral, soit en Nationale C.**

### B. Poussines Excellence :

Programme destiné à des gymnastes à potentiel haut niveau, **qui doivent obligatoirement avoir validé la CF3:**

<b>2007-2008</b> <b>POUSSINE</b>		<b>ML</b> <b>Code FIG (toutes difficultés autorisées)</b> ML : 6 difficultés présentées dont 2 de chaque GC (1' à 1'15) Musique avec paroles autorisées 2 séries de pas dansés (minimum) 1 série d'éléments de rotation ou renversement (EDR sans engin max-valeur 0,20)
-------------------------------------	--	--

Cette compétition se déroulera le dimanche de la zone DF, avec les « Avenirs ».  
Une seule compétition pour les 2007 et 2008 avec classement par année d'âge.

## 2. Programmes Ensembles

### A. Programme interrégional par Duo ou Ensemble « Libre »:

*Ces catégories se dérouleront lors de la finale de zone DC.*

8 – 9 ans		10 -11 ans		12 -13 ans		14 – 15 ans		16 – 17 ans		18 ans et +	Programme Pas de M, 1 EDR autorisée	D Max
2008	2007	2006	2005	2004	2003	2002	2001	2000	1999	1998 et avant		
<b>Trophée Interrégional POUSSINE</b>											<b>CERCEAU</b> <b>Ensemble de 4 ou 5 gyms</b> (+ 2 remplaçantes) 3 Diff (une de chaque GC, de 0,10 max avec ondes et renversements autorisés) 1 ou 2 Echanges 6 Collaborations (minimum) CR,CRR interdites	1,5
											<b>CERCEAU - MASSUES</b> 3 diff corporelles (1 de chaque GC) 2 Echanges (Diff à 0,20 max + Ondes et renversements autorisés)	3,0
				<b>Trophée Interrégional Duo 10- 15 ans</b>							<b>BALLON - MASSUES</b> 3 diff corporelles (1 de chaque GC minimum) 3 Echanges (Diff à à 0,20 max + Ondes et renversements autorisés)	4,0

*Catégorie DIR Poussine ; deux maximum par club ; 0,20 de revalorisation pour les groupes à 5. Ces gymnastes doivent obligatoirement présenter la CF2 ou 3 dans la saison.*

*Les gymnastes ayant participé au Trophée fédéral A ou Interrégional en Individuel peuvent participer au Trophée Interrégional Duo. Cette catégorie est interdite aux gymnastes individuelles de la filière de performance.*

**Un seul Duo de trophée Interrégional par club autorisé.**

**Durée de l'enchaînement des Trophée Interrégionaux : 1'15 à 1'30 (sans parole)**

### A. Programme interrégional par Ensemble « Imposés »:

10 -11 ans		12 -13 ans		14 – 15 ans		16 – 17 ans		18 ans et +	Programme	D Max
2006	2005	2004	2003	2002	2001	2000	1999	1998 et avant		
<b>Trophée Interrégional 10 -13 ans</b>									<b>Imposé CERCEAU</b> <b>Ensemble de 4 à 7 gyms</b>	3
									<b>Eléments Imposés MASSUES</b> <b>Ensemble de 4 à 7 gyms</b>	5,6

## Programme Interrégional Ensembles : Détail des contenus

Catégories	Programme Ensemble de 4 à 7 gymnastes Enchaînements et éléments imposés des DC4 2014/2018 Ces catégories se dérouleront lors de la finale de zone DC. + 0,20 par gymnaste supplémentaire à partir de 4 gym	D Max
<b>Trophée Interrégional 10 -13 ans</b>	<p style="text-align: center;"><b>CERCEAU (Imposé Benjamines sur DVD imposés 2014/2018)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Exactitude de l'imposé 2.20pts</b></p> <p><b>Sur 1 point :</b> Exactitude de l'enchaînement (éléments, déplacements, musique) Modification d'un élément engin et/ou corporel autorisé pour faciliter la variété des collaborations et des déplacements. Modification de plus d'un élément engin ou corporel : -0.30 pt</p> <p><b>Sur 1.20 pts :</b> Validation des 5 éléments techniques à l'engin et de l'EDR (réalisés sans faute technique) sur 2 niveaux au choix</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- N1 : 5 X 0.10 = 0.50 pt</li> <li>- N2 : 5 X 0.20 = 1.00 pt</li> <li>- EDR = 0.20 pt</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Exigences techniques 0.80 pts</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 échange par lancé validé (obligatoire sur un des deux lancé de l'enchaînement) : valeur : 0.10pt (+bonification possible pour la distance)</li> <li>- 2 collaborations (de type différents C/C – C/E – E/E) : 2 X 0.10</li> <li>- 4 formations : 4 X 0.10</li> </ul>	3.00
<b>Trophée Interrégional 14 ans et +</b>	<p style="text-align: center;"><b>MASSUES (Imposé Cad/Jun/Sen sur DVD imposés 2014/2018) Musique libre (voix autorisées sans parole) de 1' à 1'15</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Exactitude de l'imposé 2.60pts</b></p> <p>Validation des 6 éléments techniques à l'engin au choix sur 2 niveaux au choix + EDR (réalisés sans faute technique)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- N1 : 6 X 0.20 = 1,20 pt</li> <li>- N2 : 6 X 0.40 = 2.40 pt</li> <li>- EDR = 0.20 pt</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Exigences techniques 3.00 pts</b></p> <p><b>Sur 1.30 point :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 ou 2 échanges dont 1 sur le lancer des éléments imposé : valeur : 0.10pt (+bonification possible pour la distance et/ou sol et/ou élément corporel)</li> <li>- 4 collaborations minimum (au moins 2 de type différents C/C – C/E – E/E sont autorisés les C et C ↗ ) : CR et CRR interdites : 0.50 pour présence dans l'enchaînement</li> <li>- 4 formations minimum (fait partie de la note A)</li> </ul> <p><b>Sur 1.70 pts :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3 éléments corporels de groupes différents : 3 X 0.20</li> <li>- 3 éléments techniques à l'engin de groupes différents (dont 2 de groupes fondamentaux autre que les éléments imposés) : 3 X 0.20</li> <li>- 1 combinaison de pas dansé : 0.30</li> </ul>	5.60

**Attention !** Les entraîneurs ont le choix du niveau des éléments (Niveau 1 et Niveau 2) mais toutes les gymnastes doivent présenter le **même** niveau.

Pour la catégories 14 ans et Plus : Fiche de contenu obligatoire à remettre lors de la réunion de juge

## Programme Trophée Interrégional 10 – 13 ans : Détail des éléments CERCEAU

		NIVEAU 1 = 0,10	NIVEAU 2 = 0,20
ELEMENT 1	Passage à travers	Série de 2 sautillés en avant d'un pied sur l'autre	Série de 2 sautillés en <b><u>tournant en arrière</u></b>
ELEMENT 2	Rouler	Position retiré et ensuite rouler au sol vers l'arrière pendant celui-ci la gymnaste effectue un pas chassé latéral, récupérer le cerceau devant le corps	Position retiré et ensuite <b><u>rétro</u></b> , pendant le roulé du cerceau la gymnaste effectue un pas chassé latéral, récupérer le cerceau devant le corps
ELEMENT 3	Lancer	La gymnaste effectue un tour naturel avec grand mouvement en 8 du cerceau. Puis élan en arrière et lancé du cerceau. Réception à une main, la gymnaste effectue à nouveau un tour naturel dans l'élan de la réception du cerceau	La gymnaste effectue un tour naturel avec grand mouvement en 8 du cerceau. Puis élan en arrière et lancé du cerceau. Réception à une main <b><u>sur rotation</u></b> du cerceau puis arrêt du cerceau pour que la gymnaste effectue à nouveau un tour naturel dans l'élan de la réception du cerceau
ELEMENT 4	Mouvement en 8	La gymnaste est en équilibre en retiré (pointe flexe au niveau du genou et bras libre en position "indou" devant le corps) pendant que le cerceau effectue une toupie au sol toujours en contact avec la main.	La gymnaste est en équilibre en retiré (pointe flexe au niveau du genou et bras libre en position "indou" devant le corps) pendant que le cerceau effectue une toupie <b><u>autour de la main</u></b> .
ELEMENT 5	Rotations	Rotations dans le plan sagittal (bras devant) pendant que la gymnaste se déplace de deux pas (premier pas bras opposé devant et 2ème pas bras à la taille) en avant puis la gymnaste se tourne face au cerceau pour continuer les rotations dans le plan frontal avec des petits "piétinés" en avançant avec circumduction du bras opposé	Rotations dans le plan sagittal (bras devant) pendant que la gymnaste se déplace de deux pas en avant (premier pas bras opposé devant et 2ème pas bras à la taille) puis la gymnaste se tourne face au cerceau et <b><u>effectue un changement de main</u></b> pour continuer les rotations dans le plan frontal avec des petits "piétinés" en avançant avec circumduction du bras opposé
EDR		Saut en tournant (sortir du cerceau et mouvement en 8) + déboulé (passage du cerceau dans le dos "enfiler son gilet")	

## Programme Trophée Interrégional 14 ans et plus : Détail des éléments MASSUES

		NIVEAU 1 = 0,20	NIVEAU 2 = 0,40
ELEMENT 1 (E1)	Moulinets	Moulinets sagittaux en avant	Moulinets sagittaux en avant <b>qui partent en "soleil"</b> vers le bas , gymnaste effectuant un demi-tour en temps lié
ELEMENT 2 (E2)	Petits cercles	Bras à la seconde, petits cercles vers l'intérieur sur le plan horizontal au-dessus et en dessous des bras. Mais attention en opposition (quand une massue est au-dessus du bras l'autre est en dessous)	Petits cercles en <b>asymétrique</b> . Un bras effectue des petits cercles dans le plan sagittal le long du corps, l'autre bras effectue des petits cercles horizontaux au-dessus du bras qui se trouve à la seconde.
ELEMENT 3 (E3)	Mouvement Asymétrique	La Gymnaste effectue des petits cercles horizontaux au-dessus du bras qui se trouve à la seconde. L'autre bras fait une grande circumduction dans le plan sagittal. Ensuite la gymnaste effectue un quart de tour pour finir le cercle de bras dans le dos et bloque la massue par le premier bras qui a fini ses petits cercles.	La Gymnaste effectue des petits cercles horizontaux au-dessus du bras qui se trouve à la seconde. L'autre bras fait une grande circumduction dans le plan sagittal. Ensuite la gymnaste effectue un quart de tour pour <b>échapper la massue dans le dos</b> .
ELEMENT 4 (E4)	Echapper	Echapper des massues dans le plan sagittal devant soi, massues en opposition. Elles effectuent un tour complet	Echapper des massues <b>en asymétrique</b> . Une massue est échapper dans le plan sagittal et l'autre en "hélicoptère"
ELEMENT 5 (E5)	Lancer	Lancer d'une massue dans le plan sagittal, l'autre effectue des petits cercles dans le plan sagittal le long du corps	Lancer d'une massue dans le plan sagittal, l'autre effectue des petits cercles dans le plan sagittal le long du corps. La gymnaste <b>effectue un demi-tour en temps lié pour rattraper la massue et une grande circumduction du bras</b>
ELEMENT 6 (E6)		Pendant un déplacement vers l'avant de la gymnaste, élan en opposition puis deux petits cercles horizontaux en bas en opposition, enchaîner grande circumduction en opposition. Arrêt d'une des massues l'autre effectue des petits cercles vers l'avant qui passe de la position le long du corps jusqu'au-dessus de la tête, puis demi-tour de la gymnaste	Pendant un déplacement vers l'avant de la gymnaste, élan en opposition puis deux petits cercles horizontaux en bas en opposition, enchaîner grande circumduction en opposition. <b>Pendant que d'une main la gymnaste continue les petits cercles sur le plan sagittal</b> (bras en bas), l'autre effectue des petits cercles vers l'avant qui passe de la position le long du corps jusqu'au-dessus de la tête, puis demi-tour de la gymnaste
EDR		Déboilé avec moulinet sur le plan horizontal + tour sur les fesses avec les deux massues dans une main	

