



OPEN GYM 13

Le challenge « Open gym 13 » est reconduit pour la 8^{ème} année avec toujours la même formule. Les vainqueurs du challenge remettront leur titre en jeu, à savoir :

- GAF : CG Saint-Giniez
- GAM : EGIE
- Trampoline : GG Allauch
- Teamgym : -
- Challenge Carlos ALBO : EGIE

Pour la 1^{ère} fois, l'aérobic fait son apparition en compétition.

Rappel du règlement

Au travers de chaque discipline, un classement général, regroupant toutes les catégories, est établi en fonction des places obtenues et permet de désigner le vainqueur. Le club qui remporte le challenge est celui qui obtient le plus de points.

Le challenge « OPEN GYM 13 » est remporté pour un an. Le club vainqueur remet son Trophée en jeu lors de l'Open gym 13 suivant.

En cas d'égalité, le club désigné vainqueur est celui qui obtient :

1. Le plus de 1^{ères} places
2. Le plus de 2^{èmes} places

.....

BAREME

<u>1^{ère} place :</u>	10 points	<u>2^{ème} place :</u>	8 points
<u>3^{ème} place :</u>	6 points	<u>4^{ème} place :</u>	4 points
<u>5^{ème} place :</u>	2 points	<u>6^{ème} place :</u>	1 point



OPEN GYM 13 - GAF

PROGRAMME FESTIGYM

Catégorie ouverte aux gymnastes nées en 2003 et avant.

Catégorie interdite aux gymnastes engagées pour la saison 2009/2010 en Fédéral Zone et plus (Critérium et compétitions à finalité nationale).

L'équipe technique se réserve le droit de déclasser les gymnastes ne concourant pas dans leur catégorie.

Se référer au programme Festigym de la brochure de zone 2009/2010

Attention pour les Poussines (2003 à 2001), l'exigence du sol est supprimée pour permettre aux gymnastes qui concourent en Circuit Educatif de garder leurs mouvements.

3 Agrès : saut, poutre et sol

Aménagement matériel pour les années 2003 - 2002 - 2001

Table de saut à 1 mètre

Poutre à 1 mètre

Temps de passage maximum aux agrès poutre et sol : 50 secondes (tous les éléments effectués après ne sont pas pris en compte, l'exercice est considéré comme terminé)

6 éléments (autorisation de répéter 1 élément 1 fois aux barres)

<u>Note A (difficultés) :</u>	3 points
<u>Note B (exécution – composition) :</u>	10 points
<u>Élément manquant :</u>	-0.50 points

PROGRAMME FEDERAL ZONE

Catégorie ouverte aux gymnastes nées en 2000 et avant.

Se référer au programme Fédéral ZONE de la brochure régionale PACA 2009/2010

3 agrès : sol et saut obligatoires, barres asymétriques ou poutre.

6 éléments

5 éléments dont la valeur est la plus élevée (valeur A FIG ou A FFG maxi - 0.10 pt) plus la sortie

Temps de passage maximum aux agrès poutre et sol : 1 minute maximum

Note A : difficultés + EGE = 3.10

Note B : Exécution + artistique + Composition = 10 points



PROGRAMME FEDERAL

Suite au bilan des engagées des saisons précédentes, nous avons décidé de fusionner le programme Fédéral et National B. Le programme de base sera le programme fédéral, avec possibilité d'inclure des D qui rapporteront des bonifications.

Catégorie ouverte aux gymnastes nées en 1999 et avant.

Se référer au programme Fédéral de la brochure nationale 2009/2010

3 agrès : sol et saut obligatoires, barres asymétriques ou poutre.

6 éléments

5 éléments donc la valeur est la plus élevée (valeur C maxi - 0.30 pt) plus la sortie

Temps de passage maximum aux agrès poutre et sol : 1 minute 30 maximum

Note A : difficultés + EGE = 3.50

Note B : Exécution + artistique + Composition = 10 points

Bonification : 0.20 par D supplémentaire (les exigences techniques de l'élément doivent être respectées dans le cas contraire, la bonification ne sera pas validée).

OPEN GYM 13 - GAM

PROGRAMME FESTIGYM

Catégorie ouverte aux gymnastes nés en 2003 et avant.

Contenu technique : Sol - Saut - Barres Parallèles

Note A

Difficultés :	
de 6 éléments minimum à 10 éléments maximum comptabilisés	1.20 pts max
groupes d'éléments : 1 au choix sur 4 (du code FIG)	+ 0.50 pts
bonification pour sortie de valeur A <i>(pas de bonification pour les sorties FFG ou critérium)</i>	+ 0.10 pts
TOTAL	1.80 pts max

éléments critérium et FFG	0.10 pts
A-B-C-D	0.20 pts

Note B

Exécution :	10.00 pts
éléments manquants :	- 0.50 pts

On ne peut pas exécuter plus de deux fois le même élément.

Composition de mouvement avec 10 éléments maximum. Tout élément en plus ne pourra être comptabilisé en tant que valeur, mais les fautes d'exécution le seront.

SAUT

Contenu technique : Table de saut avec mini trampoline ou 2 tremplins
2 sauts identiques ou différents, le meilleur des 2 sauts est comptabilisé.

Hauteur : 1 mètre jusqu'aux 1999 - 1m25 à partir des 1998

	mini tramp	2 tremplins
Pose de pieds + saut d'extension	8 pts	8.50 pts
Lune	9.50 pts	10 pts

ATTENTION : CE PROGRAMME N'EST VALABLE QUE POUR L'OPEN GYM 13

PROGRAMME FEDERAL

Catégorie ouverte aux gymnastes nés en 2001 et avant

Contenu technique : Sol - Saut - Barres Parallèles

Note A

Difficultés :		X Points + 1.50 pts + 0.50 pts max
- De 6 éléments minimum à 10 éléments maximum FIG ou FFG		
- Groupes d'éléments : 3 au choix sur 4 (<i>du code FIG</i>) 0.50 pts		
<i>bonification pour sortie :</i>		
A	0.10 pts	
B	0.20 pts	
C	0.30 pts	
D	0.50 pts	
éléments FFG	<i>pas de valeur</i>	
A	0.10 pts	
B	0.20 pts	
C	0.30 pts	
D	0.40 pts	

Note B

Exécution :	10.00 pts
éléments manquants :	- 0.50 pts

Les éléments FFG n'ont pas de valeur, mais sont comptabilisés en tant qu'éléments.

On ne peut pas exécuter plus de deux fois le même élément.

Composition de mouvement avec 10 éléments maximum. Tout élément en plus ne pourra être comptabilisé en tant que valeur, mais les fautes d'exécution le seront.

SAUT

Contenu technique : Table de saut avec mini trampoline ou 2 tremplins

2 sauts identiques ou différents, le meilleur des 2 sauts est comptabilisé.

Hauteur : 1m25 jusqu'aux 1997 - 1m35 à partir des 1996

	mini trampoline	1 ou 2 tremplins
Lune	6 pts	7 pts
Lune vrille	7 pts	8 pts
Tsukahara groupé ou Lune salto avant groupé	8 pts	9 pts
Tsukahara carpé ou Lune salto avant carpé	9 pts	10 pts
Tsukahara tendu et plus	10 pts	11 pts

ATTENTION : CE PROGRAMME N'EST VALABLE QUE POUR L'OPEN GYM 13



OPEN GYM 13 - TEAMGYM

Les catégories sont les suivantes :

- Découverte
- Détente
- Passion

Le programme de chaque catégorie se trouve dans la brochure nationale Teamgym.

Il y aura un palmarès par catégorie.

1 juge par club sera convoqué.

OPEN GYM 13 – TRAMPOLINE

LES DIFFERENTES FILIERES

Il existe 4 filières de compétition, chacune structurée par des catégories d'âge et des programmes

Les filières	destinées aux trampolinistes
RÉGIONALE	Débutants
INTER RÉGIONALE	Débutants et initiés
FEDERALE	Initiés et confirmés
NATIONALE	Confirmés et experts

1. Le Type de Licence :

- ❑ La licence loisir ne permet aucune participation aux compétitions régionales.
- ❑ La licence découverte permet la participation à toutes les compétitions de la filière régionale et de la filière Inter-régionale organisées par le comité régional Provence Alpes Côte d'Azur.

2. Les règles de compétition de la filière Régionale :

- ❑ La filière **REGIONALE** est destinée aux **DEBUTANTS**.
- ❑ Les catégories de participation sont les suivantes :

	Régionale Découvertes	Régionale Jeunes	Régionale Toutes catégories
âges	7, 8 et 9 ans	10, 11 et 12 ans	13 ans et plus
Année de Naissance	né en 2001, 2002 et 2003	né en 98, 99 et 2000	né en 97 et avant
Libres	Pas de minima de difficultés dans ces catégories		

- ❑ Le programme de compétition est de **2 Exercices LIBRES** de **5 touches** sans minima de difficultés.
- ❑ *Les rotations transversales de 270 ° et plus sont interdites dans cette filière.*

- Dans la catégorie découverte le 4 pattes est autorisé.
- Dans cette filière la répétition d'une figure est autorisée pour toutes les catégories.
- Autorisation de recommencer l'exercice en cas de chute avant la fin de la troisième touche. Le compétiteur sera pénalisé d'un point.

3. Les règles de compétition de la filière Inter-régionale :

- La filière est destinée aux **DEBUTANTS ET INITIES**.
- Tableaux des exercices de la filière Inter-régionale

FIR Poussin	FIR Benjamin	FIR Minime	FIR Cadet	FIR Junior	FIR Senior
Accès au Trophée National					
nés en 2002 et 2003	nés en 2000 et 2001	nés en 98 et 99	nés en 96 et 97	nés en 93 94 95	nés en 93 et avant
LIBRE À EXIGENCE (L*)	LIBRE À EXIGENCE (L*)	LIBRE À EXIGENCE (L*)	LIBRE À EXIGENCE (L*)	LIBRE À EXIGENCE (L*)	LIBRE À EXIGENCE (L*)
Exercice de 10 sauts	10 sauts dont maximum 1 avec 360° de rotation transversale	10 sauts différents dont maximum 3 avec 360° de rotation transversale	10 sauts différents dont maximum 5 avec 360° de rotation transversale	10 sauts différents dont maximum 8 avec 360° de rotation transversale	10 sauts différents dont maximum 9 avec 360° de rotation transversale
Chaque figure peut être répétée une fois	Un saut avec réception sur le dos ou sur le ventre	Un saut avec réception sur le dos	Un saut avec réception sur le dos	Autorisation d'exécuter 1 rotation avec 450° de rotation transversale au maximum	Autorisation d'exécuter jusqu'à 2 rotations avec 450° de rotation transversale au maximum
Un ou plusieurs sauts avec réception assise	Un ou plusieurs sauts avec réception assise	Un saut avec réception sur le ventre	Un saut avec réception sur le ventre		
	Chaque figure peut être répétée une fois				
maxima des exercices Libres à exigences					
Filles = 1.0	Filles = 1.2	Filles = 2.2	Filles = 3.6	Filles = 4.8	Filles = 5.5
Garçons = 1.0	Garçons = 1.2	Garçons = 2.2	Garçons = 3.6	Garçons = 4.8	Garçons = 6.0

- Le programme de compétition est de **2 exercices libres à exigences** de **10 touches**.
- Les deux exercices peuvent être identiques ou différents.

- ❑ Dans la catégorie poussin le 4 pattes est autorisé.
- ❑ Dans les catégories Poussins et Benjamins la répétition d'une figure est autorisée.
- ❑ Dans cette filière en cas de chute, la reprise de l'exercice n'est pas autorisée.
- ❑ Le responsable technique régional et le responsable des juges se réservent le droit de faire changer un exercice ou interdire la participation à un gymnaste, si la sécurité de celui-ci est mise en cause.

4. Les règles de compétition des filières fédérale et nationale:

Les imposés et minima de difficulté de chaque catégorie dictés par le règlement technique national 2009-2010 devront être respectés.

5. Tenues : pour la filière régionale et la filière Inter-régionale

- ❑ Chaussettes blanches
- ❑ Justaucorps pour les filles (tee-shirt uni et cycliste uni toléré).
- ❑ Sokol (short uni toléré) et Léotard (tee-shirt uni toléré) pour les garçons.
- ❑ Pour les filières Fédérales et Nationales : voir le point 4 des dispositions générales page 2 des règlements techniques national 2009-2010.

6. Jugement :

Obligation est faite à tous les clubs d'engager un ou plusieurs juges licenciés pour toute la durée de la compétition.

Application du tableau suivant. :

- ❑ Le jugement est celui de la F.F. Gym (code de pointage des compétitions)
- ❑ Voir les dispositions générales : point 1 des règlements techniques TR-TU GAC 2009-2010 page 2
- ❑ Dans le cas d'absence du juge d'un club : une amende de **76 euros** est demandée, sinon l'individuel ou le groupe de synchronisé ne concourt pas (sauf évènement exceptionnel).

Nombre de compétiteurs en individuel	Nombre de juges minimum en individuel
De 1 à 6	1
De 7 à 11	2
De 12 à 21	3
De 22 et +	4

OPEN GYM 13 – GYMNASTIQUE AEROBIC

Pour la 1^{ère} fois, la gymnastique Aérobie fait son apparition en compétition sur l'Open gym 13.

Le Programme compétitif est le « BASIC » qui est décliné en 3 pratiques :

BASIC CHALLENGE

BASIC AEROBIC

BASIC STEP

Ce sont des enchaînements imposés, composés des pas de base de l'aérobie traditionnelle pour les Basics aérobie et les Basics challenge et des pas de base de l'activité step pour le Basic step.

Des éléments de difficultés simples sont imposés pour les basics challenge uniquement.

L'intégralité des enchaînements sont présentés sur le DVD vidéo des "Programmes Imposés Aérobie 2009-2010" et détaillées dans la Brochure des Programmes Aérobie disponibles auprès de

France Promo Gym

BP 310

73103 Aix les Bains

Ce programme compétitif d'animation est proposé à tous les clubs qui aimeraient découvrir cette nouvelle activité avec une compétition à finalité Zone en passant par le département et la région.

Règlementation : 1 athlète ne peut présenter au **maximum que 2 passages du même basic**

Exemple : 1 solo + 1 synchro ou 1 solo + 1 groupe ou 1 synchro + 1 groupe

Tenue : Pour le basic challenge, le port des chaussures **d'aérobie type running ou fitness est INTERDIT**, il est remplacé par le port **OBLIGATOIRE de chaussons blancs type gymnique**, avec chaussettes blanches.

Pour les filles :

Justaucorps ou Brassières longues ou courtes / Cycliste ou de pantalons fitness.

Collant chair non obligatoire

Pour les garçons :

Combishort ou T-shirt près du corps ou Léotard + cycliste ou short

Jugement : cf. jury challenge