



## « Les Maniques d'or »

Le programme Maniques d'Or GAF change cette année. Il reste toutefois dans la même ligne de conduite que le programme précédent. Le programme des Circuits Educatifs représente l'étape supérieure.

### Règlement :

- 4 agrès pour la GAF, 4 pour la GAM (Sol, Saut, barres Parallèles, barre fixe)
- Equipe de 4 à 6 gymnastes
- Catégorie ouverte aux gymnastes nés entre 2002 et 1996
- **Création de 2 catégories :**
  - o Poussin (e)s
  - o **Poussines – Benjamines – Minimes**
- Les 4 meilleures notes sont retenues à chaque agrès
- Présence de juges diplômés (niveau 1) dans cette compétition à l'inverse des tremplins.

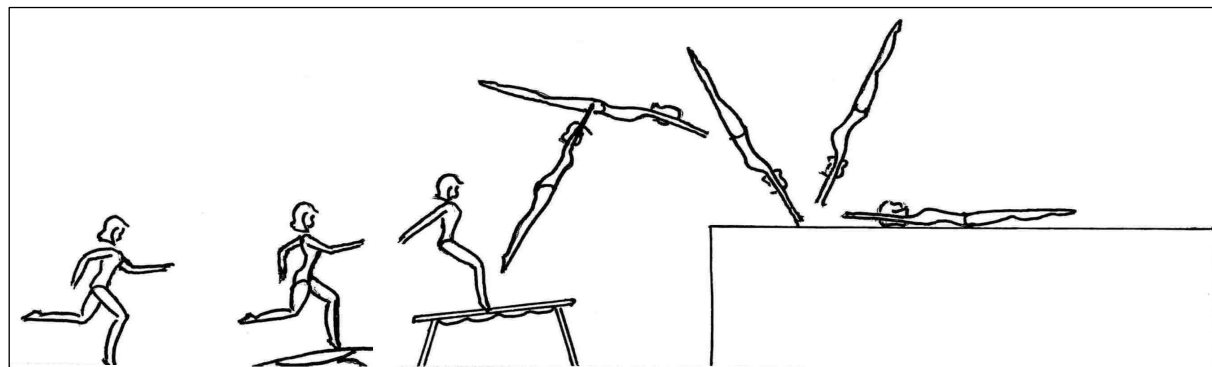
### Calcul de la note :

- Note de départ : 10 points
- 0.50pts par élément manquant
- Fautes d'exécution = référence au code de pointage

## PROGRAMME GAF

### SAUT – Hauteur de tapis à 1mètre

Niveau 2 du programme Circuits Educatifs



TEXTE	EXIGENCES
Après une course d'élan et une impulsion des 2 jambes sur un mini-trampoline, effectuer un renversement avant (lune) arrivée dos corps tendu, sur une hauteur de 1.00 m.	<b><u>Premier envol</u></b> Bras en arrière lors de l'impulsion sur le trampoline Longueur dans le premier envol Alignement du corps pendant l'envol Tête droite et regard sur les mains Jambes serrées - Jambes tendues
	<b><u>Phase d'appui</u></b> Alignement lors de la phase d'appui Corps proche de la verticale à la pose des mains Bras tendus - Impulsion bras
	<b><u>Réception</u></b> Tomber sur le dos corps aligné bras aux oreilles Gainage
Le tremplin devant le trampoline est facultatif	



## BARRES – Barre inférieure 1.70m / Barre supérieure 2.50m

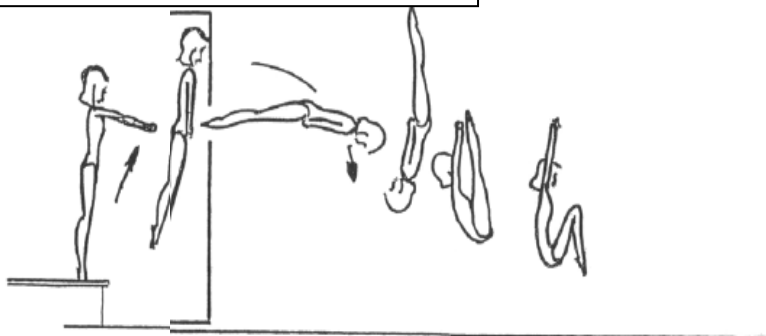
Niveau 1 du programme Circuits Educatifs avec les changements suivants :

- Exercice n°2 se fait en premier à la Barre Inférieure
- Monter à l'appui bras tendus, poser les pieds un après l'autre sur la Barre Inférieure, attraper la Barre Supérieure pour y monter à l'appui bras tendus
- Exercice n°1 à la Barre Supérieure

Exercice 1- Barre Inférieure



Exercice 2 – Barre Supérieure



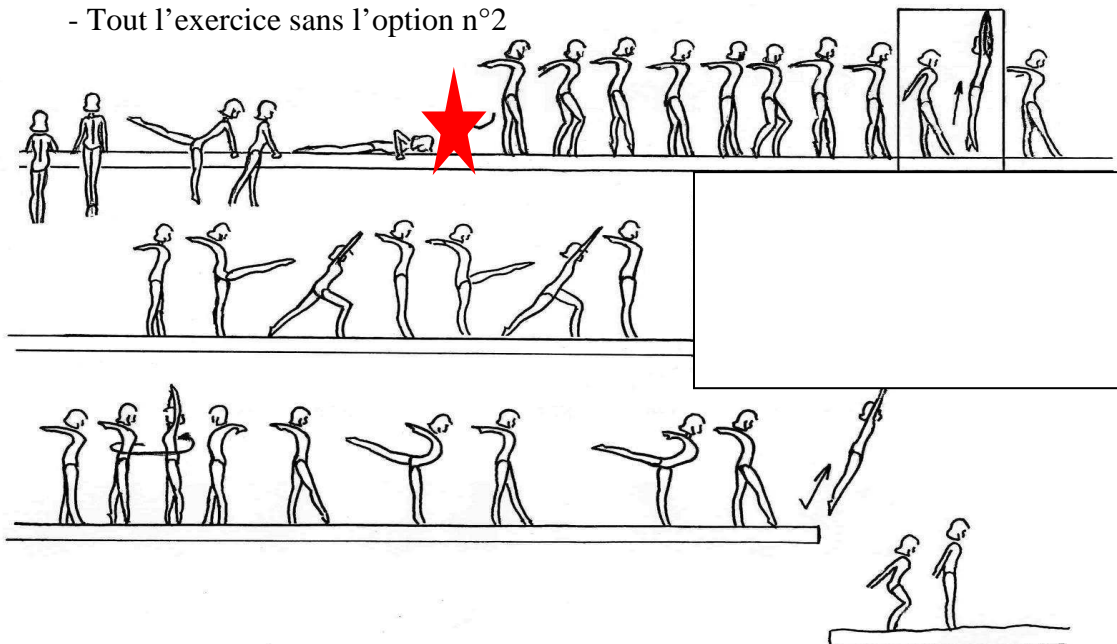
TEXTE	SYMBOLE	EXIGENCES
De la station debout sur une hauteur (épaules à hauteur de la barre), sauter et attraper la barre bras tendus, pour effectuer 2 balancés jambes serrées et fléchies, et revenir debout sur le sol.	 	Attraper la barre en position courbe avant+alignement bras-tronc. Ouverture du bassin sous la barre (courbe arrière) Amplitude avant (si inférieure à 45°) Bassin en rétroversion (balancé AV et ARR) Jambes tendues derrière Retour en appui actif sans fermeture bras-tronc
-De la station debout sur une hauteur (épaules à hauteur de la barre) sauter à l'appui facial bras tendus sur la barre inférieure. -Poser les pieds un après l'autre sur la Barre Inférieure pour attraper la Barre Supérieure. -Sauter à l'appui facial bras tendus à la Barre supérieure.		Sauter à l'appui actif bras tendus Bassin en rétroversion Corps tendu et aligné
De l'appui facial, tourner vers l'avant jambes tendues et serrées en contrôlant les différentes étapes de la rotation pour arriver en équerre suspendue jambes pliées.		Appui facial actif, dos rond Renversément avant contrôlé, jambes tendues Marquer la position en suspension mi-renversée Marquer la position chevilles à la barre. Marquer la position 2 sec en équerre position groupée (hauteur des genoux) bassin en rétroversion.



## POUTRE – Hauteur 1mètre

Niveau 1 du programme Circuits Educatifs avec les précisions suivantes :

- Tout l'exercice sans l'option n°2



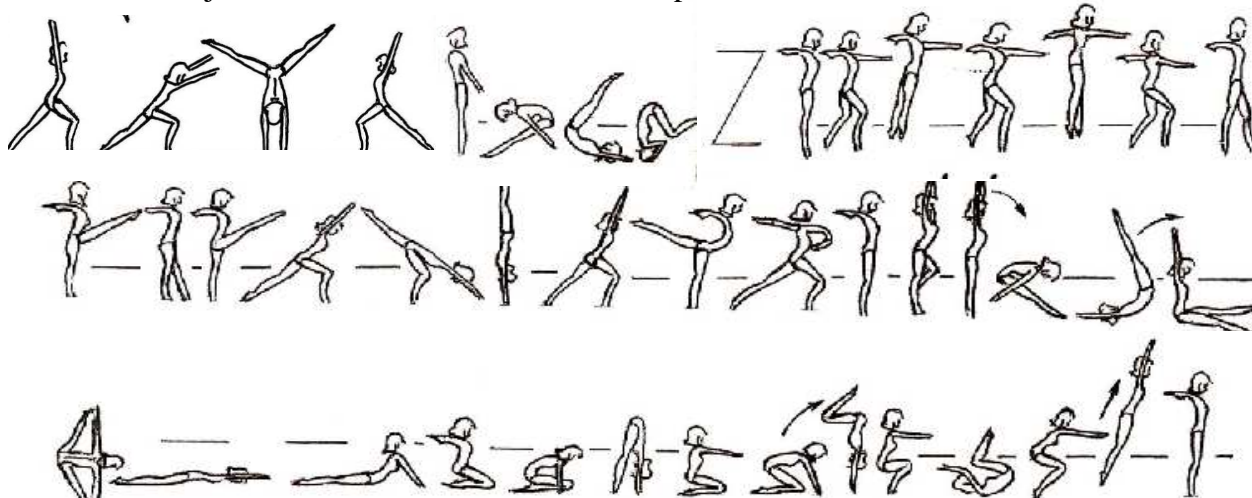
TEXTE	SYMBOLE	EXIGENCES
Sauter à l'appui facial corps et bras tendus et passer une jambe sans arrêt pour arriver au siège.		Ne pas toucher l'agrès Jambes et bras tendus Pas d'arrêt au passage de la jambe
Passage sur le ventre marqué et remontée libre		Position ventre marqué
*Dégagé devant bras à la seconde Dégagé derrière - Bras à la seconde Passer sur relevé – Bras à la cinquième		Respect des alignements
Position de départ un pied devant l'autre, jambes tendues et bras à la seconde. Demi-plié, tendre les jambes puis monter sur demi pointes (bras libres, bassin et dos droits, alignement du corps) et poser les talons. A réaliser pied droit et pied gauche devant, ordre au choix.		Respect des demi pliés Alignement des segments Hauteur des ½ pointes dans le relevé
Soubresaut jambes tendues avec les bras montant aux oreilles, pied devant au choix.		Hauteur dans le saut Jambes tendues Alignement des segments
Lever une jambe en 4 <sup>ème</sup> devant, bras à la seconde et pointer devant puis poser en fente avant, bras aux oreilles (D et G).		Jambe à l'horizontale Jambe d'appui tendue
Départ les deux jambes tendues un pied devant l'autre au choix, monter sur demi-pointes et effectuer un détourné.		Hauteur des ½ pointes Jambes tendues Alignement des segments
Elever la jambe arrière tendue à l'arabesque (45 <sup>mi</sup> nimum) marquée, jambe d'appui tendue (D et G).		Jambe au dessus de 45° Arabesque marquée
Sortie saut extension corps aligné et bras aux oreilles, réception à la station dorsale stabilisée.		Hauteur dans le saut Alignement des segments



SOL

Niveau 1 du programme Circuits Educatifs avec les changements suivants :

- Ajouter en début d'exercice la roue départ en fente avant arrivée en fente avant.



TEXTE	SYMBOLE	EXIGENCE
D'une position de départ libre, Roue arrivée fente avant	X	Passage par la verticale
D'une position de départ libre, Roulade arrière groupée		Respect de la position dos rond Repoussé actif des bras
Pas chassé d'une jambe, et 1 pas chassé de l'autre jambe vers l'avant		Respect des 1/2 pliés Hauteur
1 pas battement une jambe, battement l'autre jambe, bras en seconde pour arriver en fente avant.		Jambe d'appui tendue Hauteur du battement (horizontale min) Dynamisme dans le battement
De la fente avant, ATR passage jambes serrées, et retour en fente.	!	Alignement des segments à l'ATR
Arabesque, retour en fente et préparation de tour : ouvrir les bras à la seconde puis 5è en amenant la jambe arrière au retiré. Maintenir la position 3 secondes (pied plat) puis revenir pieds en 6è en descendant les bras en avant.		Hauteur de l'arabesque (mini à 45°) Maintien du retiré 3sec
Descendre en chandelle bras aux oreilles, et revenir vers l'avant jambes écartées et tendues, pour effectuer un écrasement facial maintenu 2 secondes.		Chandelle corps gainé Descendre en écrasement dos plat Ecrasement buste au sol
Passer sur le ventre et resserrer les jambes tendues derrière. Redresser le buste bras tendus et tête dégagée, passer à genoux et s'asseoir sur les talons bras en seconde. Poser les mains à coté des genoux, extension des jambes, bras tendus en fermeture complète jambes/tronc.		Corps en extension Fermeture tronc-jambes
Revenir à genoux, assise sur les talons et placement du dos jambes groupées en appuis tendus, genoux à l'horizontale.		A genoux assise sur les talons. Alignement des segments. Bras tendus Genoux à l'horizontale
Revenir à la position accroupie dos plat, bras tendus devant. Roulade avant groupée, remonter sans aide des mains, bras tendus devant, ET SANS ARRÊT, saut en extension bras verticaux, réception stabilisée.		Roulade dynamique dos rond Se relever sans aide des mains Liaison roulade avant + saut Hauteur du saut



## PROGRAMME GAM

### SOL

Composer un exercice avec les éléments suivants :

- Roulade avant
- Placement du dos
- Saut extension ½ tour
- Roulade arrière
- Roue latérale

### SAUT

Matériel : Banc, Mini trampoline, tapis à hauteur de 1 mètre

- Courir sur le banc, impulsion sur mini trampoline et lune tomber dos sur les tapis.

### BARRES PARALLELES

Respecter l'ordre des éléments suivants :

- Sauter à l'appui maintien 2 secondes
- Maintien corps groupé 2 secondes
- Venir au siège écart
- 2 balancés repousser derrière
- renversement avant et arrière

### BARRE FIXE

Matériel : caissons

- Sauter à l'appui à partir des caisses
- Prise d'élan et repousser la barre pour arriver sur les caisses
- 2 balancés se réceptionner sur les pieds