

DIVISION REGIONALE 2010

REGLEMENT TECHNIQUE

LES MODIFICATIONS 2010

Elles font suite aux demandes et propositions transmises au Comité Technique Féminin par les clubs de la région.

Elles visent une adaptation aux besoins des clubs, aux problèmes rencontrés sur la saison, à la recherche de qualité et de développement durable en relation avec le plan de développement régional.

Elles sont signalées en rouge dans les divers fichiers :

GENERALITES

- La modification des catégories d'âges avec la suppression de la catégorie Cadettes / Juniors / Seniors.
- La précision sur la répartition des équipes en sous-catégories, de la DR1 regroupant les meilleures équipes à la DR 2, 3, voire 4 pour les suivantes.
- La présentation d'une fiche récapitulative de tous les enchaînements des gymnastes de l'équipe valable pour le département et la région.

BARRES

Différenciation des équerres en appui et en suspension (famille et valeur).

SOL

- Comptabilisation des éléments acrobatiques lorsqu'ils sont inclus dans une série.
- Modification de la réglementation concernant le support musical. Mise à disposition d'un CD proposant des musiques de sol de différents styles, spécifiques au programme DR.
Obligation de choisir une musique parmi celles proposées.
Les musiques peuvent être identiques ou différentes au sein d'une même équipe.
Pour la compétition, l'équipe devra présenter uniquement une fiche d'ordre de passage indiquant le N° et le titre de la musique choisie. L'équipe n'aura plus à fournir de support CD.

I- LES OBJECTIFS DU PROGRAMME

1- Les objectifs généraux

Adapter les programmes compétitifs régionaux aux contraintes actuelles des clubs et intéresser un plus grand nombre de gymnastes

Sous objectifs :

- Privilégier le travail en grand groupe au sein des clubs,
- Améliorer l'accessibilité des programmes techniques au plus grand nombre de clubs et de gymnastes, avec des petits volumes d'entraînement,
- Favoriser la formation de base des gymnastes,
- Orienter le travail de l'encadrement (technique et démarche pédagogique) sur ces niveaux de pratique en complémentarité des formations fédérales,
- Améliorer la sécurité des gymnastes et favoriser la maîtrise des acquisitions techniques en situation de compétition,
- Favoriser l'entraide, la collaboration et le travail d'équipe au sein des clubs tant entre les cadres, qu'entre gymnastes,
- Optimiser le déroulement et l'organisation des compétitions régionales,
- Contribuer à l'augmentation du nombre de licenciés de la région.

2- Les objectifs techniques

- Acquérir les exercices préparatoires ou pré - requis de ce niveau,
- Préparer dans des conditions de sécurité optimale les éléments des programmes interrégionaux,
- Favoriser la compréhension, la maîtrise et le contrôle des exercices présentés,
- Développer l'autonomie des gymnastes,
- Simplifier la composition et l'évaluation des enchaînements.

II- PRINCIPES GENERAUX

1- Les contenus

Une seule grille correspondant au niveau de pratique des gymnastes s'entraînant de 2 à 4h par semaine en vue de :

- Acquérir les fondamentaux de la gymnastique,
et / ou
- Préparer des programmes de niveau supérieur.

Une fiche explicative précise les conditions de validation des éléments (exigences techniques) et les variantes possibles.

Une fiche récapitulative des enchaînements symboliques de toutes les gymnastes de l'équipe sera présentée pour information au jury.

4 exercices différents au saut et deux enchaînements de 5 éléments différents maximum aux autres agrès (barres, poutre et sol) sont pris en compte :

SAUT : 4 exercices dont 1 saut sur table de saut et contrebas, 1 saut sur table de saut et tapis à hauteur, 1 passage d'impulsion jambes (tremplin ou mini-trampoline), 1 passage au tremplin.

BARRES : 1 enchaînement de 5 éléments de force
1 enchaînement de 5 éléments techniques

POUTRE : 1 enchaînement de préparation gymnique de 5 éléments sur grande poutre
1 enchaînement de préparation acrobatique de 5 éléments sur petite poutre

SOL : 1 enchaînement de préparation gymnique de 5 éléments en musique
1 enchaînement de préparation acrobatique de 5 éléments avec aménagement de matériel.

2- Les équipes et les catégories

L'équipe est composée de **8 gymnastes** maximum, **6 gymnastes passent** et les **6 notes comptent** pour le total de l'équipe.

5 catégories sont proposées :

- Benjamines : gymnastes nées en **00 et 99**
- Minimes : gymnastes nées en **98 et 97**
- Benjamines et Minimes : **gymnastes nées de 00 à 97**
- Minimes et cadettes : **gymnastes nées de 98 à 95**

Une équipe par club et par catégorie en relation avec les quotas disponibles est sélectionnée à la finale régionale. Les autres équipes d'un club dans une même catégorie ne seront retenues, quelque soit leur total point, que dans la mesure des places disponibles qu'après sélection de tous les autres clubs. Il faut donc rechercher la répartition des équipes dans les différentes catégories existantes.

Selon le nombre d'équipes engagées, les équipes sélectionnées peuvent être réparties en sous-catégories en fonction de leurs totaux points lors de la phase départementale.

Les meilleures équipes se retrouvent en DR 1, les suivantes en DR2 etc...

3- L'évaluation

L'évaluation est simplifiée pour une meilleure compréhension des notes et une meilleure lisibilité des résultats des différents acteurs de ce niveau de pratique : gymnastes, entraîneurs et parents.

La note finale correspond à l'addition d'une note de difficulté, une note de composition et une note d'exécution.

Note de difficultés sur 1,50 point maximum (2.00 pour le saut). Elle est représentée par l'addition de la valeur de 5 éléments de familles différentes (4 pour le saut) d'une valeur de A à E.

A = 0.10 point

B = 0.20 point

C = 0.30 point

D = 0.40 point

E = 0.50 point

Note de composition sur 2,50 points maximum à raison de 0.50 point par famille représentée à la barre, à la poutre et au sol. Au saut, 1.00 point est attribué par exercice présenté. Pour être validés, les éléments ou exercices présentés doivent respecter les exigences techniques précisées dans les fiches explicatives.

Note d'exécution sur 5,00 points par enchaînement soit 10 points au total. 2,50 points par saut soit 10 points au total. L'évaluation de chaque enchaînement ou des ateliers du saut est globale et vise à évaluer la tenue des gymnastes et la maîtrise des éléments. Il est possible d'attribuer des 0.50 point pour faire la différence entre les gymnastes sur les critères à 2.00 points.

4- Le Jury

Le jury est constitué de :

- 2 juges de clubs pour chaque enchaînement ou corps de jury (4 juges pour évaluation de 2 ateliers au saut).
- 1 juge expert à chaque agrès pour coordonner l'évaluation sur les deux enchaînements à l'engin. Le juge expert ne juge pas mais à un rôle pédagogique.

Les juges clubs doivent être Juge Niveau 1 catégorie 3 ou avoir participé à la formation de juge Niveau 1 catégorie 3 pour évaluer sur ce niveau de pratique.

Les juges experts sont de façon préférentielle les responsables ou des formateurs départementaux des juges.

5- L'organisation

Echauffement général : Les équipes doivent être présentes 30' avant le début de la compétition dans la salle d'échauffement. L'échauffement général est de 20'. Les 10' restantes permettent le contrôle des licences à l'arrivée sur le site et le transfert vers la salle de compétition.

Echauffement spécifique à l'agrès : un échauffement de 3' est donné pour chaque enchaînement (barres, poutre et sol) et pour chaque groupe d'ateliers au saut.

Déroulement de la compétition : chaque équipe est divisée en 2 groupes de 3 gymnastes à chaque agrès. Chaque groupe effectue l'échauffement spécifique puis le passage de compétition et les deux groupes s'inversent pour effectuer l'échauffement spécifique puis le passage de compétition sur l'autre enchaînement. Après la réalisation des deux enchaînements, l'équipe change d'agrès dans l'ordre de la rotation olympique : saut - barres - poutre - sol. Il est nécessaire de prévoir 2 entraîneurs afin de pouvoir suivre les deux groupes de gymnastes.

Au saut de cheval, la répartition des ateliers est fonction de l'organisation matérielle du lieu de la compétition.

Ce système nécessite un double plateau et un double jury (un jury sur chaque enchaînement).

Il est préconisé de prévoir une secrétaire d'atelier à chaque agrès pour le report et la synthèse des notes des deux enchaînements.

6- Le matériel

SAUT : 1 table de saut avec tapis en contre - bas (normes et gros tapis) - 1 mini - trampoline, 1 tremplin double et un tremplin simple.

1 table de saut avec tapis à hauteur derrière - 1 mini - trampoline et 1 tremplin,
1 mini - trampoline, un tremplin et tapis à la hauteur, et un cube de 30 à 50 cm,

BARRES : 2 barres dont 1 aux normes, tapis aux normes FIG - tremplin et cubes divers en fonction du programme.

POUTRE : 2 grandes poutres avec tapis aux normes - 1 tremplin - 2 petites poutres avec tapis autour. 1 gros tapis en bout de poutre.

SOL : 1 praticable dynamique ou non - 1 bande de gros tapis environ 8m - 1 mini - trampoline ou gros tremplin, 2 caisses.