

EDUCA'GYM - GENERALITES

- 3 Catégories :**
- Poussines
 - Benjamines / Minimes
 - Toutes Catégories (BMCJS)

Le programme Educa'Gym est basé sur un système de grilles d'éléments, pour composer votre enchaînement. Pour chaque agrès, vous trouverez une grille avec des éléments de différents groupes et de valeurs.

La filière A est destinée à des gymnastes ayant déjà une pratique gymnique.

La filière B est conseillée à des gymnastes débutantes.

VALEUR DES ELEMENTS

	0.2 ou 2pts	0.4 ou 3 pts	0.6 ou 4 pts	0.8 ou 5 pts	1 ou 6 pts
Filière A	oui	oui	oui	oui	oui
Filière B	oui	oui	oui	Interdite	

COMPOSITION

SAUT : 2 sauts identiques ou différents. Le meilleur des deux sera pris en compte.

Filière A : Barres, Poutre et Sol

Difficultés	8 éléments maximum sont pris en compte	Addition des valeurs des 8 éléments
Bonus de composition	6 familles : + 0.50 par famille	6 x 0.5 = 3 pts maximum

Filière B : Barres, Poutre et Sol

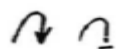

Difficultés	6 éléments sont pris en compte	Addition des valeurs des 6 éléments
Bonus de composition	4 familles : + 0.50 par famille	4 x 0.5 = 2 pts maximum

L'exécution est sur 10 points

Les tableaux ci-dessous comportent des liens vers des vidéos ou photos qui illustrent les éléments. En cliquant sur ces liens, vous pouvez ainsi télécharger et enregistrer les fichiers afin de les réutiliser à votre guise.

EDUCA'GYM – SAUT 1/2

2 sauts identiques ou différents. Seul le meilleur des 2 sera pris en compte.















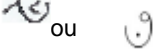














Valeur	2 pts	3pts	4pts	5pts	6pts
SAUT	Saut de lapin, saut vertical	Renversement, ATR tomber dos (<i>impulsion 2 pieds</i>) Poussines BMC - TC	Renversement avant réception sur les pieds (<i>flip avant</i>) Poussines BMC - TC	Lune	Lune
SYMBOLES					
Matériel		Mini-	trampoline		Double tremplin ou trampo- tremp
	Table de saut	Pile de tapis (<i>2 caisses 33 cm pour les poussines</i>)		Table de saut	
Poussines	1 m 10	60 cm		1 m 10	
BMC et TC	1 m 25	60 cm		1 m 25	

Attention : Pour les sauts à 3 et 4 points : Les poussines ont l'obligation d'utiliser les 2 caisses de 33 cm - Pour les BM et TC, il n'y aura plus de caisses.

EDUCA'GYM – SAUT 2/2

FAUTES SPECIFIQUES AU SAUT			
Fautes	0.10	0.30	0.50
Premier Envol			
Mauvaise technique			
- Angle des hanches	X	X	
- Corps cambré	X	X	
- Genoux fléchis	X	X	X
- Jambes et genoux écartés	X	X	
IMPULSION			
- Appui décalé/alternatif des mains	X		
- Angle des épaules			
- Ne pas passer par la verticale	X	X	
- Bras fléchis	X		
	X	X	X
Deuxième Envol			
- Hauteur	X	X	X
- Manque de maintien de la position corps tendu	X	X	
- Genoux fléchis	X	X	X
- Jambes ou genoux écartés	X	X	
- Distance insuffisante	X	X	
Fautes de réception			
Se référer aux tableaux des fautes générales			











































EDUCA'GYM – BARRES 1/2

Valeur	0.2 pt	0.4 pt	0.6 pt	0.8 pt	1 pt
1 Entrée	Sauter à l'appui bras tendus à la BI	Renversement arrière à l'appui BI, départ jambes décalées	Traction renversement (BI ou BS)	Départ à la station, une jambe sur BI, oscillation 1 jambe tendue engagée à l'appui BI	Bascule à l'appui facial BI ou Bascule engager une jambe tendue
1 - Symboles					
2 Rotation	De l'appui facial, rotation avant jambes tendues	Tour d'appui arrière jambes tendues	Tour d'appui avant jambes tendues	Tour cavalier en avant jambes tendues (mains en prises lune)	Tour d'appui arrière libre
2 - Symboles					
3 Oscillation ou Balancés	1 Balancé jambes fléchies BI	1 Balancé écarté-serré ou serré, jambes tendues BI	1 Balancé BS jambes serrées	2 Balancés consécutifs BS jambes serrées	Départ à l'appui cavalier sur BI, oscillation 1 jambe tendue engagée à l'appui ou renversement arrière à l'appui
3 - Symboles					
4 Appui	Engagé de jambe tendue sur le côté, par coupé D ou G	Prise d'élan à l'appui libre sous l'horizontale (pieds à hauteur de barre)	De l'appui BI, pose de pieds simultanés groupés pour attraper BS	Prise d'élan à l'appui libre (à l'horizontale)	De l'appui BI, pose de pieds simultanés (écart ou serrés) jambes tendues pour attraper BS
4 – Symboles					
5 Changement de face ou Maintien	De l'appui dorsal, ½ tour à l'appui facial	De l'appui cavalier, ½ tour et dégager la jambe vers l'arrière	Maintien en équerre jambes tendues et serrées 2"	Maintien des jambes serrées en fermeture 2"	
5 – Symboles					
6 Sortie	De l'appui BI, repousser à la station debout	Balancé arrière et repousser la barre pour arriver à la station *	De l'appui, pieds-mains sortie filée	Du balancé avant, sortie contre volée en barre supérieure	Sortie filée BI ou filée ½ tour ou échappe BS
6 – Symboles					

EDUCA'GYM – BARRES 2/2

Généralités	Le jugement de l'exercice commence avec l'appel sur le tremplin ou le tapis
Filière A	
Contenu de l'exercice	8 éléments maximum dont la valeur est la plus élevée, y compris la sortie sont pris en compte.
Bonus de Composition	6 familles différentes obligatoires à 0.50 - Soit un maximum de $6 \times 0.50 = 3$ points
Filière B	
Contenu de l'exercice	6 éléments maximum dont la valeur est la plus élevée, y compris la sortie sont pris en compte.
Bonus de Composition	4 familles différentes obligatoires à 0.50 - Soit un maximum de $4 \times 0.50 = 2$ points
Tremplins	1 ou 2 tremplins de 21 cm ou double tremplin 40 cm ou socle 60 cm pour BI
Utilisation des barres	Réalisation uniquement sur BI pour les poussines. Possibilité d'exécuter le mouvement en deux fois pour les poussines. Les éléments doivent être enchaînés, sauf pour les éléments de maintien.
	* sur les sorties, le balancé fait partie de l'élément et ne compte qu'une fois comme élément.
	La prise d'élan avant le tour d'appui arrière compte comme un 2 ^{ème} élément, et elle recevra la valeur correspondant à sa hauteur (au-dessous ou en dessus de l'horizontal)

EDUCA'GYM – POUTRE 1/2

Valeur	0.2pt	0.4pt	0.6pt	0.8pt	1pt
1 Entrée	Sauter à l'appui bras tendus	<u>En bout de poutre : sauter à l'appui au siège,</u> équerre écartée 2 sec.	<u>En bout de poutre : sauter à l'équerre écartée</u> 2 sec.	<u>En bout de poutre : impulsion</u> tremplin, arrivée à la station debout sur 1 ou 2 pieds	Equerre latérale ou Saut (avec appui des mains) et glisser au grand écart AP ou latéral
1 - Symboles				 ou 	
2 Acrobatie Avant, Arrière et Latérale	Placement du dos jambes tendues en appui manuel et pedestre sur ½ pointes. Départ libre	Roulade avant, arrivée libre	ATR Passager transversal jambes serrées	Roue arrivée en fente	Souplesse arrière ou souplesse avant ou tic-tac
2 - Symboles					  
3 Sauts Gymniques	Saut droit	Saut groupé	Saut de chat ou Saut Ciseaux	Sissonne ou Saut écart antéro post.	Saut droit- sissonne ou Saut droit-saut écart AP dans cet ordre
3 - Symboles			 	 	  ou  
4 Pivots	1 détourné	2 détournés dans le même sens de rotation	½ pivot	½ pivot et détourné dans le même sens de rotation	Pivot 360°
4 - Symboles					
5 Equilibre ou Maintien	Maintien attitude jambe au retiré	Maintien attitude jambe au retiré sur ½ pointes	Equilibre fessier bras tendus avec les mains sur la poutre	Chandelle	Y ou I
5 - Symboles		 1/2			 
6 Sortie	Saut droit ou Saut groupé	Rondade	Sursaut rondade	Saut de mains	Salto avant Ou Salto arrière
6 - Symboles	  ou 				 ou 

EDUCA'GYM – POUTRE 2/2

Filière A	
Contenu de l'exercice	8 éléments maximum dont la valeur est la plus élevée, y compris la sortie sont pris en compte.
Bonus de Composition	6 familles différentes obligatoires à 0.50; 0.5 pt par famille présentée Soit un maximum de 6 x 0.50 = 3 points
Filière B	
Contenu de l'exercice	6 éléments maximum dont la valeur est la plus élevée, y compris la sortie sont pris en compte.
Bonus de Composition	4 familles différentes obligatoires à 0.50 Soit un maximum de 4 x 0.50 = 2 points
Généralités	Le jugement de l'exercice commence avec l'appel sur le tremplin ou le tapis
Chronométrage	La durée de l'exercice ne doit pas excéder 1 minute.
Hauteur	1 m 10 (poussines) ou 1 m 25 pour les BM et TC
Tremplins	1 ou 2 tremplins de 21 cm ou double tremplin 40 cm
Sortie	Du côté du sur-tapis
Éléments de maintien	Obligatoirement tenus 3 secondes
Temps maximum	Maximum 1 minute, pénalité appliquée pour dépassement du temps : -0.10 pt
Chute	Moins 0,5 pt

EDUCA'GYM – SOL 1/2

Valeur	0.2pt	0.4pt	0.6pt	0.8pt	1pt
1 ATR	A genoux, placement du dos groupé , retour libre	A genoux, placement du dos jambes écartées ou serrées à l'ATR , revenir en fente	ATR passager jambes serrées , retour en fente	ATR rebond , retour en fente	ATR 1/2 valse, roulade avant , arrivée debout
1 – Symboles					
2 Rotation AR	Roulade arrière , position groupée , arrivée debout	Roulade arrière carpée jambes tendues serrées arrivée debout	Souplesse arrière	Roulade arrière à l'ATR , bras tendus, retour en fente	Flip arrière jambes serrées ou décalées
2 – Symboles					
3 Rotation latérale	Roue départ et arrivée en fente	Roue pied/pied (serrés), bras à l'oblique basse	Sursaut, roue pied/pied (serrés), bras à l'oblique basse	3 pas sursaut rondade	De l'arrêt, sursaut Rondade
3 – Symboles					
4 Rotation AV	Roulade avant groupée , arrivée debout	ATR roulade avant , arrivée debout	Souplesse avant ou Tic-tac	Saut de mains 2 pieds	Salto avant groupé , réception 2 pieds
4 – Symboles					
5 Pivots	1 détourné bras en 5°	2 détournés dans le même sens de rotation	1/2 tour au retiré	1/2 tour au retiré et détourné dans le même sens	Pirouette 360°
5 – Symboles					
6 Sauts Gymniques	Saut droit ou Saut Groupé	Saut 1/2 tour	Saut écart antéro-postérieur , appel 2 pieds ou Sissone	Tour en l'air	Série de 2 sauts différents dans le tableau dont 1 saut écart
6 – Symboles					
7 Maintien ou souplesse	Ecrasement facial	Chandelle bras tendus au sol	Pont (départ libre)	Grand écart antéropost Gauche ou Droite	Equerre écartée, mains à plat
7 – Symboles					

EDUCA'GYM – SOL 2/2

Filière A	
Contenu de l'exercice	8 éléments maximum dont la valeur est la plus élevée, y compris la sortie sont pris en compte.
Bonus de Composition	6 familles différentes obligatoires à 0.50 Soit un maximum de $6 \times 0.50 = 3$ points
Filière B	
Contenu de l'exercice	6 éléments maximum dont la valeur est la plus élevée, y compris la sortie sont pris en compte.
Bonus de Composition	4 familles différentes obligatoires à 0.50 Soit un maximum de $4 \times 0.50 = 2$ points
Généralités	L'enchaînement s'effectue sans musique.
Chronométrage	La durée de l'exercice ne doit pas excéder 1 minute.
Espace d'évolution	bande de 12 X 3m en région (Praticable possible en département)
Eléments de maintien	Obligatoirement tenus 3 secondes
Eléments gymniques	Position des bras libres
Chute	Moins 0,5 pt