



PROGRAMME « OPEN SAVOIE 2019/2020 »

Session 1 : Samedi 14 décembre 2019 (La Rochette)
GAM - GAF - GAc - TR

Session 2 : Samedi 1er février 2020 (Chambéry)
GR - GAc - AERO

Session « GR/GAC/AERO » : Samedi 30 mai (Moûtiers)
GAM - GAF - GAc - GR - AERO - TR

➤ Engagements à effectuer via « Engagym » sur le site de la fédération

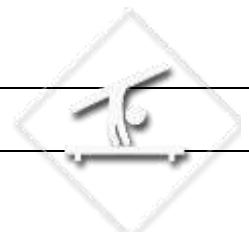
Comité départemental de gymnastique de la Savoie Fédération Française de Gymnastique

41 Clos le Verger - 73290 LA MOTTE SERVOLEX

Contact courriel : cdffgym73@orange.fr - Tél : 06.86.08.53.48



PROGRAMME GAF



Ce programme est ouvert aux gymnastes nées à partir de 2013. Il est accessible aux licences loisirs dans vos structures. C'est une compétition d'animation.

Le programme de l'Open Savoie s'appuie sur les programmes « fédéral B 7/9 ans » et « fédéral B » basés sur un système de grilles d'éléments à choisir pour composer son mouvement.

Pour chaque agrès vous trouverez une grille avec des éléments de différents groupes.

Programme « Fédéral B 7/9 ans »

Mouvement libre de cinq éléments avec des exigences de groupes d'éléments à respecter.

Cf. Programme « Fédéral B 7-9 ans » Brochure des programmes GAF - Edition septembre 2019 en se connectant via les identifiants club sur le site ffgym.fr, rubrique « Compétition » puis « Base documentaire GAF »

https://moncompte.ffgym.fr/Compétition/Base_documentaire_competition/GAF

Catégories d'âges concernées :

7 ans (nées en 2013)

8 ans (nées en 2012)

9 ans (nées en 2011)

Programme « Fédéral B »

Mouvement libre de cinq éléments avec des exigences de groupes d'éléments à respecter.

Cf. Programme « Fédéral B » Brochure des programmes GAF - Edition juin 2017 en se connectant via les identifiants club sur le site ffgym.fr, rubrique « Compétition » puis « Base documentaire GAF »

https://moncompte.ffgym.fr/Compétition/Base_documentaire_competition/GAF

Catégories d'âges concernées :

10/11 ans (nées en 2010/2009)

12/13 ans (nées en 2008/2007)

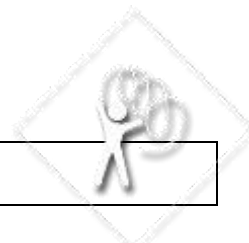
14/15ans (nées en 2006/2005)

16 ans et + (nées en 2004 et avant)

Régine POLY

Responsable technique GAF

PROGRAMME GR



Programme organisé sur les Open GR le samedi 1er février 2020 et les 30 mai 2020 et possibilité de participer au Grand Prix Auvergne Rhône Alpes le 20/21 Juin 2020.

Trophée Régional « Individuelles B »

Ce programme est interdit aux gymnastes ayant participées à un autre programme individuelle et/ou des ensembles fédéral A, B et C .Interdit aux gymnastes participant à un programme Trophée régional A.

Autorisé aux gymnastes loisirs. Licence compétitive non obligatoire.

Des vidéos avec des enchainements pour chacune des catégories individuelles vous sont proposées sur [la chaine YouTube](#) du comité départemental.

Vous pouvez réutiliser les enchainements tels qu'ils vous sont présentés ou vous pouvez les modifier (sachant que les contenus des enchainements sont strictement liés au programme).
Vous avez aussi la possibilité de créer des enchainements libres.

TROPHÉE REGIONAL INDIVIDUEL Musique avec paroles autorisées - Temps : 1' à 1'30 (dès le mois d'octobre)			
Catégorie d'âge	Programme	Note D CODE FIG aménagé. Valeur des difficultés limitée, 0,10 Min 3 Diff ou éléments corporelles dont 1 de chaque GC Min : 2 pas de danse R - DE pas de Min, pas de Max. R possible une rotation 0.10pts	Note E
7-9 ans	ML	CODE FIG aménagé 3 difficultés ou éléments corporelles, MAX D = 1.00 points	CODE FIG
10-11 ans	BAL	CODE FIG aménagé 3 difficultés ou éléments corporelles, MAX D = 1.50 points	CODE FIG
12-13 ans	MAS	CODE FIG aménagé 3 difficultés ou éléments corporelles, MAX D = 2.00 points	CODE FIG
14-15 ans	CER	CODE FIG aménagé 3 difficultés ou éléments corporelles, MAX D = 2.50 points	CODE FIG
16 ANS et +	Libre	CODE FIG aménagé 3 difficultés ou éléments corporelles, MAX D = 2.50 points	CODE FIG

Trophée Régional « Duo ou Trio B »

Ce programme est interdit aux gymnastes ayant participées à un programme individuelle Fédérale ou Trophée Régional A et/ou des ensembles fédéral A, B et C.

Autorisé aux gymnastes loisirs. Licence compétitive non obligatoire.

Possible aussi pour des gymnastes engagées en individuelle Trophée Régional B

TROPHÉE REGIONAL B DUO ou TRIO Autorisée aux gymnastes des programmes TROPHÉE REGIONAL B INDIVIDUEL Musique avec paroles autorisées - Temps : 1' à 1'30			
Catégorie d'âge	Programme : 1 enchaînement	Note D CODE FIG aménagé Valeur des difficultés limitée, 0,10 + liste de difficultés autorisées. Min 1 pas de danse – Min 4 Coll Interdit R - CR - CRR	Note E
7-9 ans	CER	Code FIG aménagé 3 difficultés ou éléments corporelles, 1 échange, OBLIGATOIRE MAX D=2.00 points	
10-11 ans	MAS	Code FIG aménagé 3 difficultés ou éléments corporelles, 1 échange, OBLIGATOIRE MAX D=2.50 points	CODE FIG
13 ans et moins	COR	Code FIG aménagé 3 difficultés ou éléments corporelles, 1 échange, OBLIGATOIRE MAX D=3.00 points	CODE FIG
15 ans et moins	BAL	Code FIG aménagé 3 difficultés ou éléments corporelles, 1 échange, OBLIGATOIRE MAX D=3.50 points	CODE FIG
16 ans et PLUS	RUB	Code FIG aménagé 3 difficultés ou éléments corporelles, 1 échange, OBLIGATOIRE MAX D=3.50 points	CODE FIG

Trophée Régional « Ensemble B »

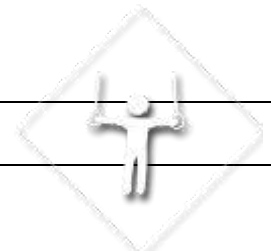
Ce programme est interdit aux gymnastes ayant participées à un programme individuelle Fédérale ou Trophée Régional A et/ou des ensembles fédéral A, B et C.

Autorisé aux gymnastes loisirs. Licence compétitive non obligatoire.

Possible aussi pour des gymnastes engagées en individuelle Trophée Régional B

TROPHÉE REGIONAL B ENSEMBLE 4 à 7 Gymnastes Autorisée aux gymnastes des programmes TROPHÉE REGIONAL B INDIVIDUEL Musique avec paroles autorisées - Temps : 1' à 1'30			
Catégorie d'âge	Programme : 1 enchaînement	Note D CODE FIG aménagé Valeur des difficultés limitée, 0,10 + liste de difficultés autorisées. Min 1 pas de danse – Min 4 Coll Interdit R - CR – CRR	Note E
7-9 ans	CER	Code FIG aménagé 3 difficultés ou éléments corporelles, 1 échange, OBLIGATOIRE MAX D=2.00 points	
10-11 ans	MAS	Code FIG aménagé 3 difficultés ou éléments corporelles, 1 échange, OBLIGATOIRE MAX D=2.50 points	CODE FIG
13 ans et moins	COR	Code FIG aménagé 3 difficultés ou éléments corporelles, 1 échange, OBLIGATOIRE MAX D=3.00 points	CODE FIG
15 ans et moins	BAL	Code FIG aménagé 3 difficultés ou éléments corporelles, 1 échange, OBLIGATOIRE MAX D=3.50 points	CODE FIG
16 ans et PLUS	RUB	Code FIG aménagé 3 difficultés ou éléments corporelles, 1 échange, OBLIGATOIRE MAX D=3.50 points	CODE FIG

PROGRAMME GAM



2 programmes vous sont proposés :

NIVEAU « ACCESS GYM DEPARTEMENTAL »

Le programme Access Gym s'appuie sur un système de couleur : du niveau blanc au niveau marron. 18 éléments composent un niveau de couleur. Les 6 agrès sont représentés sur chaque niveau de couleur.

L'Access Gym GAM départemental s'appuie sur 4 agrès minimum : Sol, Saut, Barres parallèles, Barre fixe (arçons et anneaux si le lieu de compétition le permet).

Le matériel et le système de notation restent identiques à ceux indiqués dans le programme Access Gym : Chaque atelier vaut 1 point, 2 points s'il est réalisé avec le bonus. Il faut obtenir un total minimum de 18 points pour valider son niveau de couleur.

Catégorie : 7 ans et + (gymnastes nés en 2012 et avant)

Pas de classement par catégorie d'âge. Chaque gymnaste dispose de son livret du pratiquant et obtient son diplôme et un bracelet de couleur quand son niveau est validé.

Cf. « Access Gym GAM » en se connectant via les identifiants club sur le site ffgym.fr, rubrique « Evolugym » : https://moncompte.ffgym.fr/Evolugym/Access_Gym

NIVEAU « FEDERAL DEPARTEMENTAL »

Le programme fédéral s'appuie sur les grilles d'éléments FFG.

Le Fédéral GAM départemental s'appuie sur 4 agrès uniquement (pas d'arçons ni d'anneaux) : Sol, Saut, Barres parallèles, Barre fixe

Catégories et programme :

7/9 ans (gymnastes nés en 2013/2012/2011) : programme Fédéral B uniquement

10 ans et + (gymnastes nés en 2010 et avant) : programme Fédéral A et B

Notation et classement :

Le jugement et la notation se font conformément au programme Fédéral B :

- 5 éléments par agrès pour les 7/9 ans

- 7 éléments par agrès pour les 10 ans et + (tous les éléments de la grille FFG sont autorisés, avec valeur de difficulté)

Au saut : 2 passages différents doivent être réalisés.

- 7/9 ans : Les sauts avec la table de saut sont autorisés (Cf. grilles d'éléments FFG)

Tous les sauts peuvent être réalisés avec trampo-tremp, mini-trampoline ou tremplin.

- 10 ans et plus : saut avec ou sans table de saut (Cf. grilles d'éléments FFG)

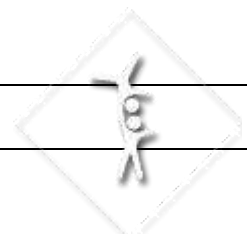
Seulement tremplin et trampo-tremp autorisés (pas de mini-trampoline).

Note de départ : 10 points. 2 points en moins par élément ou saut manquant.

Classement individuel par catégorie.

Cf. Brochure des programmes GAM - Edition juin 2017 en se connectant via les identifiants club sur le site ffgym.fr, rubrique « Compétition » puis « Base documentaire GAM » https://moncompte.ffgym.fr/Compétition/Base_documentaire_competition/GAM

PROGRAMME GAc



Tous les Open 73 sont ouverts aux départements voisins Isère et Haute-Savoie. Ils sont accessibles aux licences « loisirs ». Nous proposons 2 niveaux de pratique – Access Gym ou Fédéral – sur les Open de décembre et février, et uniquement le niveau Fédéral (un mouvement de 2 min) sur l'Open de Juin. Cette organisation permet une connaissance progressive des exigences de la discipline pour l'encadrement, et une progression adaptée pour des acro-gymnastes débutants.

Pour les clubs « loisirs GAC » (quelque soit le niveau présenté – Access ou Fédéral-) : la présence d'un juge est facultative.

Des stages d'une demi-journée seront proposés pour découvrir les programmes et échanger sur les techniques de bases.



Open du 1er février – lieu à définir

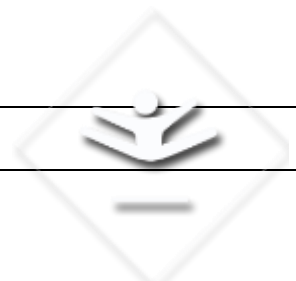
Access gym BLANC – JAUNE – ORANGE – VERT	Fédéral B ou Fédéral A																					
<p>Equipe de 3 à 5 gymnastes</p> <p>3 pyramides de duo</p> <p>3 pyramides de trio</p> <p>2 pyramides de quatuor</p> <p><i>Chaque gymnaste choisi une seule couleur (niveau) pour toutes les pyramides qu'il présente.</i></p> <p><i>Dans le cas où un quatuor est impossible (équipe de 3), les gymnastes présenteront 1 pyramide de duo et 1 pyramide de trio supplémentaires.</i></p>	<p><u>Présentation de pyramides uniquement</u></p> <p><u>Fédéral B :</u></p> <p>Chaque unité (duo, trio ou quatuor) présente 2 pyramides imposées + 1 pyramide de chaque famille (une par grille) différentes de celles imposées.</p> <p><u>Fédéral A :</u></p> <p>Chaque unité (duo, trio ou quatuor) présente 2 pyramides imposées + 1 pyramide de chaque famille STATIQUE et 2 pyramides DYNAMIQUE différentes de celles imposées.</p> <p><u>PYRAMIDES IMPOSEES :</u></p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th></th> <th>Famille ATR</th> <th>Famille DYN</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Fed B DUO</td> <td>B4</td> <td>B3</td> </tr> <tr> <td>Fed B TRIO</td> <td>B1</td> <td>C1</td> </tr> <tr> <td>Fed B QUATUOR</td> <td>B2</td> <td>B4</td> </tr> <tr> <td>Fed A DUO</td> <td>E4</td> <td>E3</td> </tr> <tr> <td>Fed A TRIO</td> <td>E3</td> <td>E2</td> </tr> <tr> <td>Fed A QUATUOR</td> <td>E4</td> <td>E3</td> </tr> </tbody> </table>		Famille ATR	Famille DYN	Fed B DUO	B4	B3	Fed B TRIO	B1	C1	Fed B QUATUOR	B2	B4	Fed A DUO	E4	E3	Fed A TRIO	E3	E2	Fed A QUATUOR	E4	E3
	Famille ATR	Famille DYN																				
Fed B DUO	B4	B3																				
Fed B TRIO	B1	C1																				
Fed B QUATUOR	B2	B4																				
Fed A DUO	E4	E3																				
Fed A TRIO	E3	E2																				
Fed A QUATUOR	E4	E3																				

Open du 30 mai-lieu à définir

Loisirs Access gym BLANC – JAUNE – ORANGE – VERT	Fédéral B ou Fédéral A
<p>Equipe de 3 à 5 gymnastes</p> <p>3 pyramides de duo</p> <p>3 pyramides de trio</p> <p>2 pyramides de quatuor</p> <p><i>Chaque gymnaste choisi une seule couleur (niveau) pour toutes les pyramides qu'il présente.</i></p> <p><i>Dans le cas où un quatuor est impossible, les gymnastes présenteront 1 pyramide de duo et 1 pyramide de trio supplémentaires.</i></p>	<p>Programme fédéral : mouvement de 2 min en musique sur les exigences du niveau.</p> <p>Programmes sur le site FFGYM ou auprès de Claudine, RT GAC 73, gacalbertville@gmail.com</p>

Claudine MARCHAL
Responsable technique GAc

PROGRAMME AEROBIC



Cette saison comprendra 2 sessions au niveau de l'Open de Savoie.
Pour participer, le gymnaste doit être licencié. Les loisirs peuvent aussi participer à ces 2 sessions.

Catégories d'âges :

- Catégorie 7/9ans : enfant de 2013/2012/2011
- Catégorie 10/11 ans : enfant de 2010/2009
- Catégorie 12/14 ans : enfant de 2008/2007/2006
- Catégorie + de 15 ans : enfant à partir de 2005

Programme :

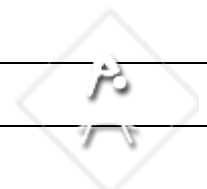
Pour la catégorie 7/9 ans, le mouvement proposé est le « D'jumpy 1 » ([voir vidéo YouTube](#)).

Pour toutes les autres catégories, le mouvement proposé est le « Basic Aérobic » ([voir vidéo YouTube](#)).

En respectant les années d'âges, il est **possible de concourir en solo et/ou en formation de 2 à 6 athlètes.**

Mathieu DELIERS
Responsable technique Aérobic

PROGRAMME TRAMPOLINE



2 sessions : une session 1 au « mini trampoline » (14/12/2019) et une session 2 au « trampoline » (30/05/2020)

Programme individuel et catégories d'âges :

Session 1 : « Mini trampoline »

Catégorie	7/8 ans	9/10 ans	11/12 ans	13/14 ans	15/16 ans	17 ans et +
Années	2013/2012	2011/2010	2009/2008	2007/2006	2005/2004	2003 et avant
Figures à présenter	Chandelle Saut groupé Saut écart Saut carpé	Saut groupé Saut écart Saut carpé Tour complet	Saut groupé Saut écart Saut carpé Salto avant gp	Saut carpé Tour complet Salto avant gp Salto avant cp	Tour complet Salto avant gp Salto avant cp Barani gp	Tour complet Salto avant gp Salto avant cp Barani cp

Session 2 : « Trampoline »

Le programme au trampoline s'appuie sur le programme individuel de la filière « fédérale » : **réalisation d'un libre à exigences de 10 éléments avec respect des exigences et maxima de difficulté indiqués dans les tableaux ci-après et ce en fonction de la catégorie d'âges.** Les rotations transversales > à 450° et longitudinales > à 720° sont interdites.

TABLEAUX DES EXERCICES DE LA FILIÈRE FÉDÉRALE

7-8 ans	9-10 ans	11-12 ans	13-14 ans	15-16 ans	17 ans et +
LIBRE À EXIGENCE (L*)	LIBRE À EXIGENCE (L*)	LIBRE À EXIGENCE (L*)	LIBRE À EXIGENCE (L*)	LIBRE À EXIGENCE (L*)	LIBRE À EXIGENCE (L*)
Au plus 1 élément comportant : • 360° de rotation transversale maximum • 180° de rotation longitudinale maximum	Au plus 2 éléments comportant : • 360° de rotation transversale maximum • 180° de rotation longitudinale maximum	10 éléments différents Au plus 4 éléments comportant : • 360° de rotation transversale maximum • 360° de rotation longitudinale maximum	10 éléments différents Au plus 6 éléments comportant : • 450° de rotation transversale maximum • 360° de rotation longitudinale maximum	10 éléments différents Au plus 8 éléments comportant : • 450° de rotation transversale maximum • 540° de rotation longitudinale maximum	10 éléments différents, comportant : • 450° de rotation transversale maximum • 720° de rotation longitudinale maximum
	Un élément avec réception sur le dos ou sur le ventre	Un élément avec réception sur le dos	Un élément avec réception sur le dos		
Un ou plusieurs éléments avec réception assise	Un ou plusieurs éléments avec réception assise	Un élément avec réception sur le ventre	Un élément avec réception sur le ventre		
Chaque élément peut être répété une fois avec prise en compte de la difficulté	Chaque élément peut être répété une fois avec prise en compte de la difficulté				

TABLEAUX DES EXERCICES ET MAXIMA DE LA FILIÈRE FÉDÉRALE

7-8 ans	9-10 ans	11-12 ans	13-14 ans	15-16 ans	17 ans et +
Nés en 2013 - 2012	Nés en 2011 - 2010	Nés en 2009 - 2008	Nés en 2007 - 2006	Nés en 2005-2004	Nés en 2003 et avant
Filles = 1.0	Filles = 1.6	Filles = 2.8	Filles = 4.0	Filles = 5.7	Filles = 5.9
Garçons = 1.0	Garçons = 1.6	Garçons = 2.8	Garçons = 4.4	Garçons = 5.8	Garçons = 6.0

Conditions matérielles :

Session 1 : Mini trampoline avec réception sur tapis à hauteur du mini trampoline, possibilité d'un tremplin placé devant le mini trampoline pour les catégories 7/8 et 9/10 ans. Piste d'élan de 10 mètres maximum. Présence obligatoire de l'entraîneur en parade.

Session 2 : Trampoline de compétition et tapis de parade. Présence de pareurs obligatoire autour du trampoline et de l'entraîneur avec tapis de parade.

Tenue de compétition :

Chaussettes blanches
Justaucorps pour les filles
Léotard, short de gymnastique ou sokol pour les garçons

Notation et classement :

Classement individuel filles et garçons par catégorie d'âge.

Notation mini trampoline :

4 éléments notés sur 5 points - Total sur 20 points

1 pt pour la réception (arrêt maîtrisé et maintenu 3 secondes), et 4 pts pour l'exécution (qualité du saut). Un seul essai par figure.

Notation trampoline :

Notation en exécution de l'exercice (Note E / 10 pts) et en difficulté (Note D).

Total général de chaque gymnaste pour établir le classement = E+D.

Carte de compétition à transmettre au jury pour le calcul de la note D à télécharger sur le site internet FFGym via l'extranet rubrique « compétition / base documentaire trampoline tumbling / documents compétition / carte compétition fichier Excel »

Voir ci-après les adaptations de jugement pour cette filière

ADAPTATION DU CODE POUR CETTE FILIÈRE

La chandelle intermédiaire n'entraîne pas l'interruption de l'exercice.

Une pénalité de 2 pts est appliquée par le juge arbitre par chandelle intermédiaire.

En cas d'interruption de l'exercice avant le 5^{ème} élément (maximum 4 éléments réalisés), le gymnaste est autorisé à recommencer 1 seule fois, immédiatement, sur indication du juge arbitre.

Une pénalité de 2 pts est appliquée par le juge arbitre,

Une arrivée, pieds décalés, n'entraîne pas l'interruption de l'exercice.

Si un gymnaste réalise un nombre de rotations transversales supérieur au nombre indiqué dans le tableau des exigences, une pénalité de 2 pts est appliquée par le juge arbitre.

En cas de chandelle(s) intermédiaire(s) celle(s)-ci compte(nt) parmi les 10 éléments de l'exercice et sera(ont) noté(es) en exécution (au niveau de la Note E).