

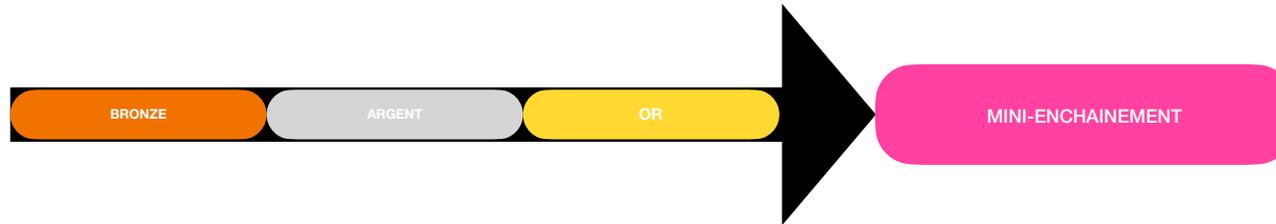


ufolep
TOUS LES SPORTS AUTREMENT
RÉGION SUD-PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR

Présentation

Nouveau parcours: CHALLENGE UFO-GYM à partir de 5 ans.

Les éléments qui composent les enchaînements sont classés par agrès et par famille puis divisé en 3 niveaux :



Les éléments doivent être présentés sous forme d'enchaînement lié directement ou indirectement entre eux.

Déroulement et engagement

Chaque gymnaste présentera devant les juges le niveau indiqué lors de l'engagement nominatif.

Présentation du même niveau aux 4 agrès par équipe de 8 gymnastes (équipe mixte possible) maximum.

Pour valider le niveau présenté la gymnaste devra obtenir 85% du total des points soit 37 points.

Palmarès

Chaque gymnaste sera récompensé d'une médaille lors du palmarès.

Les diplômes seront à retirer auprès du secrétariat.

Nouveauté !!! Gagnant de CHALLENGE = La meilleure moyenne des notes par équipe tout niveau confondu. (Exemple : 3 équipes engagées = E1 100 + E2: 97 + E3: 83 = 280 points. $280/3=93,333$ points pour le club.)

GAM

Les masculins présenteront le même programme que les féminines au Sol , aux Barres et au Saut.

Nous avons créé un « pôle GAM » intégrant les anneaux , arçons , barres parallèles et muscu.

En cas d'équipe mixte les GAM présenteront les Barres, les anneaux et les barres parallèles en même temps que la passage aux barres asymétriques. Et présenteront les arçons et la muscu en même temps que le passage à la poutre.

Liste du matériels (pour 1 plateau)

BARRES

1 barre asymétrique éducative ou barres parallèles
2 caisses 2 trous

POUTRE

1 caisse 3 trous
Tapis de réception

SOL

3 petits tapis

SAUT

Hauteur de tapis environ 80cm
1 trampoline
1 tremplin simple
2 caisses longues 2 trous

ARÇONS

1 champignon

MUSCU

1 Valise

ANNEAUX

Anneaux éducatifs (à accrocher sur une barre)

BRONZE

SOL

ROULER EN AVANT	Roulade avant avec aide des mains	
ROULER EN ARRIERE	Depart accroupis chandelle	
ALIGNEMENT	3 sauts de lapin	
Gymnique	Saut extension + Pont ou 1 grand écart	

POUTRE (1mètre)

DEPLACEMENT	Marcher jambes tendues	
MAINTIEN	Flamant rose / mouette	
VERS L'ATR	« montagne »	
SORTIE	Saut droit	

BARRES BI

VENIR À L'APPUI	Maintenir traction 3" (pieds surélevés)	
ELAN	Maintenir barre aux cuisses 3"	
ROTATION	Rouler en avant	
BALANCÉ (entre 2 caisses départ sur caisses)	1 balancé retour entre les caisses au sol	

SAUT

ELAN	Course sur 3 caisse proche du trampoline appel 2 pieds	
1er ENVOL	Saut droit	
2ème ENVOL	2 sauts de lapin	

PÔLE GAM

ARÇONS	Cercle en marchant autour du champignon	
MUSCU	De l'appui dorsal demi-tour à l'appui facial au sol	
ANNEAUX	Chandelle	
PARALLÈLES	Tenir l'appui corps tendu	

BRONZE

SOL /12

Roulade avant avec aide des mains

Pose de la paume des mains
Dos rond
Revenir sur les pieds

Départ accroupi chandelle

Conserver les bras aux oreilles
Dos rond
Amplitude du bassin dans la chandelle

3 sauts de lapin

Bras tendus
Genoux collés
Amplitude sur bassin

Saut extension + Pont ou 1 grand écart

Saut extension : -Corps droit
- amplitude

Pont : Pieds collés

Grand écart : Toucher le sol

POUTRE /12

Marcher jambes tendues

Bras en seconde
Sans chute
Jambes tendues

Flamant rose / mouette

Maintenir 3 secondes
Genoux à l'horizontal
Jambe de terre tendue

« Montagne »

Aligner épaules/dos
Bras tendus
Jambes tendues

Sortie saut droit

Pieds collés
Corps gainé
Réception sur les pieds

BARRES /12

Maintenir traction 3"

Menton au niveau de la barre
Corps gainé
Jambes tendues

Maintenir barre aux cuisses

Maintenir 3 secondes
Bras et jambes tendus
Amplitude

Rouler en avant

Garder les mains en pronation
Pieds collés
Retour en suspension

1 Balancé retour entre les caisses au sol

Départ dos rond
Resserrer les pieds
Revenir au sol debout

SAUT /9

Course sur caisses

Rassembler les 2 pieds
Jambes tendues
Bras derrière

Saut droit

Monter les bras jusqu'aux oreilles
Amplitude
Corps gainé

2 sauts de lapin

Bras tendus
Genoux collés
Amplitude sur bassin

ARÇONS /3

Cercle en marchant autour du champignon

Effectuer un cercle complet
Bras tendus
Conserver l'alignement des hanches

MUSCU /3

De l'appui dorsal demi-tour à l'appui facial

Bras tendus
Jambes tendues
Maintenir 2" l'appui dorsal et facial

ANNEAUX /3

Chandelle

Jambes tendues
Corps gainé
Maintenir les anneaux fixe

PARALLÈLES /3

Tenir à l'appui corps tendu

Bras tendus
Jambes tendues
Maintenir 5"

Un point bonus peut être attribué par agrès pour la qualité de la présentation au début et à la fin du passage, ainsi que pour la correction technique lors de l'exécution (pieds pointés, jambes tendues, etc.)

ARGENT

SOL		
ROULER EN AVANT	Roulade avant bras sans aide des mains	
ROULER EN ARRIERE	Depart accroupis roulade arriere arriver a genoux	
ALIGNEMENT	Placement du dos départ accroupis	
Gymnique	Saut extension 1/2 tour + 1 grand écart ou pont	

POUTRE		
DEPLACEMENT	Marcher jambes tendues sur 1/2 pointes	
MAINTIEN	Descente accroupis dos droit tenu 3"	
VERS L'ATR	Montagne 1 jambe	
SORTIE	Saut droit réception stabilisé	

BARRES		
VENIR À L'APPUI	Monter à l'appui (départ hauteur épaules)	
ELAN	Horloge 2/jambes (Elevation jambes droite/gauche)	
ROTATION	Rouler en avant bras tendus	
BALANCÉ (entre 2 caisses départ sur caisses)	1 balancé retour sur caisse	

SAUT		
ELAN	Course sur 3 caisse éloignée du trampoline appel 2 pieds bras derrière	
1er ENVOL	Saut droit	
2ème ENVOL	Atr tomber plas dos	

PÔLE GAM		
ARÇONS	Horloge gauche/droite sur le champignon	
MUSCU	Équerre groupé en appui sur une valise	
ANNEAUX	Tenir l'appui 5 sec	
PARALLÈLES	1 balancé complet en suspension	

ARGENT

SOL /12

Roulade avant sans aide des mains
Pose de la paume des mains
Dos rond
Revenir sur les pieds

Départ accroupis roulade arrière arriver a genoux

Pose des mains
Dos rond
Tête droite

Placement du dos départ accroupis

Genoux collés
Bras tendus
Amplitude sur bassin

Saut extension 1/2 tour + 1 grand écart ou pont

Saut extension : Corps droit - amplitude
Pont : Pieds collés, jambes tendues
Grand écart : Toucher le sol

ARÇONS /3

Horloge gauche/droite sur champignon
Bras tendus
Jambes tendues
Amplitude (a l'horizontal)

BARRES /12

Monter à l'appui
Arrivé en appui bras tendus
Jambes tendues
Pieds collés

Horloge 2/jambes

Bras tendus
Jambes tendues
Amplitude (pieds au niveau de la barre min)

Rouler en avant bras tendus

Garder les mains en pronation
Basculer les épaules bras tendus
Pieds collés

1 balancé retour sur caisse

Départ dos rond
Resserrer les pieds
Revenir sur caisse dos rond

MUSCU /3

Équerre groupé
Bras tendus
Genoux minimum à l'horizontal
Maintenir 5"

POUTRE /12

Marcher jambes tendues sur 1/2 pointes
Sans chute
Jambes tendues
1/2 pointe

Descente accroupie

Maintenir 3"
Dos droit
Sans chute

Montagne 1 jambe

Aligner épaules/dos/jambe
Bras tendus
Jambes tendues

Saut droit réception stabilisé

Pieds collés
Corps gainé
Réception sur les pieds

ANNEAUX /3

APPUI
Bras tendus
Corps gainé
Maintenir 5"

SAUT /9

Course sur caisses
Rassembler les 2 pieds
Jambes tendues
Bras derrière

Saut droit

Monter les bras jusqu'aux oreilles
Amplitude
Corps gainé

ATR tombé dos

Départ en fente
Pieds collés
Corps droit

PARALLÈLES /3

1 Balancé complet en suspension
Bras tendus
Jambes tendues
Amplitude

Un point bonus peut être attribué par agrès pour la qualité de la présentation au début et à la fin du passage, ainsi que pour la correction technique lors de l'exécution (pieds pointés, jambes tendues, etc.)

SOL		
ROULER EN AVANT	Roulade avant bras tendus	
ROULER EN ARRIERE	Roulade arrière arriver sur les pieds	
ALIGNEMENT	Placement du dos départ a genoux	
Gymnique	Saut groupé + 1 grand écart + pont	

POUTRE		
DEPLACEMENT	Marcher jambes tendues sur 1/2 pointes + 1 battement avant jambe droite et jambe gauche	
MAINTIEN	Équerre jambes fléchis	
VERS L'ATR	Fente battement « i » retour libre	
SORTIE	Saut droit avec amplitude et réception stabilisé	
		

BARRES		
VENIR À L'APPUI	Monter à l'appui bras tendus (départ hauteur épaules)	
ELAN	Prise d'élan	
ROTATION	Rouler en avant bras tendus contrôlé	
BALANCÉ (entre 2 caisses départ sur caisses)	2 balancés enchainés retour sur caisses	

SAUT		
ELAN	Course tremplin + trampoline appel 2 pieds bras derrière	
1er ENVOL	Premier temps de lune	
2ème ENVOL	Tomber plat dos	
		

PÔLE GAM		
ARÇONS	Demi cercle	
MUSCU	Traction complète	
ANNEAUX	Équerre groupé 5 sec	
PARALLÈLES	2 balancés complet en suspension	

OR

SOL /12

Roulade avant bras tendus

Pose de la paume des mains bras tendus
Dos rond
Revenir sur les pieds

Roulade arrière arrivée sur les pieds

Pose des mains
Tête droite
Arriver sur les pieds

Placement du dos départ à genoux

Genoux collés
Bras tendus
Amplitude sur bassin

Saut groupé + 1 grand écart + pont

Saut groupé : genoux vers la poitrine
Pont : Pieds collés, jambes tendues
Grand écart : Toucher le sol

ARÇONS /3

Demi-cercle

Corps gainé et tendu
Jambes tendues
Demi-cercle fini

BARRES /12

Monter à l'appui bras tendus

Bras tendus
Jambes tendues
Pieds collés

Prise d'élan

Bras tendus
Décoller le bassin
Retour en appui sur la barre

Rouler en avant bras tendus contrôlé

Garder les mains en pronation
Basculer les épaules bras tendus
Contrôler la descente

2 balancés enchainés retour sur caisses

Départ dos rond
Resserrer les pieds
Revenir sur caisse dos rond

MUSCU /3

Traction complète

Jambes tendues
Jambes serrées
Amplitude (menton à la barre)

POUTRE /12

Marcher jambes tendues sur 1/2 pointes + 1 battement avant jambe droite / jambe

gauche
Sans chute
Jambes tendues
1/2 pointe

Équerre jambes fléchies

Maintenir 3"
Bras tendus
Amplitude

Fente, Battement « I »

Départ en fente
Jambes tendues
Appui des mains

Saut droit avec amplitude et réception stabilisée

Corps gainé
Extension des jambes
Réception stabilisée

ANNEAUX /3

Équerre groupé

Bras tendus
Genoux à l'horizontale
Maintenir 5"

PARALLÈLES /3

2 Balancés complet en suspension

Bras tendus
Jambes tendues
Amplitude

SAUT /9

Course tremplin + trampoline

1 pied sur tremplin
2 pieds dans trampoline
Bras derrière

Premier temps de lune

Pose de mains loin
Corps droit
Jambes serrées

Tomber plat dos

Corps gainé
Bras tendus
Jambes serrées

Un point bonus peut être attribué par agrès pour la qualité de la présentation au début et à la fin du passage, ainsi que pour la correction technique lors de l'exécution (pieds pointés, jambes tendues, etc.)

PRÉCISIONS

Salle d'échauffement	<ul style="list-style-type: none">- Ouverture 1h avant le début de la compétition- Attention nous nous réservons le droit de faire rentrer les gymnastes 30 min avant l'heure prévue en cas d'avance.
Sur le plateau	3 min d'échauffement sur le plateau
Barres	Toute l'équipe passe sur la première partie puis les balancés dans un second temps
Poutre	/
Sol	/
Saut	/
Pôle GAM	Les masculins passeront sur le pôle GAM en même temps que le passage à la poutre des féminines
Palmarès	Gagnant de CHALLENGE = La meilleure moyenne des notes par équipe tout niveau confondu. (Exemple : 3 équipes engagées = E1 100 + E2: 97 + E3: 83 = 280 points. $280/3=93,333$ points pour le club.)