

# COMPÉTITION DE GYMNASTIQUE ARTISTIQUE - TOURNOI INTERNATIONAL DE PARIS 2024

## *CHOIX DE L'ÉPREUVE :*

3 niveaux de compétition sont proposés : **débutants, espoirs, confirmés.**

Dans chaque niveau, chaque compétiteur et compétitrice aura le choix entre :

- une **proposition d'enchaînements**

OU

- **8 mouvements au choix** (voir Annexes et les règles par niveau)

Les 6 familles de mouvements devront être proposées: ROTATIONS AVANT, ROTATIONS ARRIERES ET LATERALES, MAINTIEN ET SOUPLESSES, FORCES, SAUTS ET PIVOTS et EQUILIBRES ET ALIGNEMENTS.

## *DÉROULEMENT DE LA COMPÉTITION :*

Les épreuves auront lieu le dimanche 19 mai 2024 à partir de 10h.

Chaque compétiteur et compétitrice sera appelé•e à réaliser son épreuve de choix : elle ne devra pas excéder 2 minutes.

## *Pénalités :*

- Pas de présentation /pas de salutation en début et fin de compétition (-0,5 pt)
- Chute du compétiteur ou de la compétitrice (-1 pt)
- Mouvement non visible
- Famille de mouvement manquante (-1 pt)

Chaque mouvement doit être tenté à nouveau s'il est mal identifiable pour les juges, ou si le mouvement est manquant.

## *Points bonus :*

- Présentation en musique (+0,5 pt)
- Composition originale (+0,5 pt)
- Cohérence des mouvements avec la musique (+0,5 pt)
- Tenue adaptée, en rapport avec le thème (+0,5 pt)

Les juges présent•e•s lors de la compétition sont formés selon la Fédération sportive et culturelle de France et noteront selon le barème et grille de notation de la FSCF.


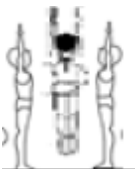




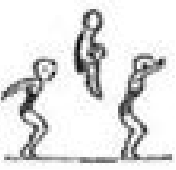
## *CLASSEMENT :*

A partir de la note attribuée par les juges, les 3 meilleur•e•s compétiteurs et compétitrices ayant obtenu le plus de points par niveau seront médaillé•e•s.

### Concours **débutants**

8 éléments maximum pris dans les colonnes A ou B (voir Annexes) OU

Proposition d'enchaînement :

Dos droit, jambes tendues serrées et levées, tenue 2sec	
Roulade avant	
Saut 1/2 tour	
Roulade arrière arrivée jambes écart	
Planche jambes écartées (tenue 3s)	
Placement du dos groupé	
Chandelle (tenue 3s, mains au sol ou sur le dos)	
Saut groupé	

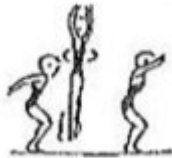





## Concours espoirs

Modifier les règles : 8 éléments au choix des colonnes A, B, C ou D. 2 éléments minimum des

colonnes C ou D (voir Annexes)

OU

Proposition d'enchaînements :

Saut 1 tour	
Prise d'élan, roulade avant arrivée jambe tendue	
<b>Équerre, main au sol et un pied au sol. Jambes tendues dont une relevée.</b>	
Roulade arrière	
Chandelle (tenue 3s, mains au sol)	
Saut groupé	
ATR (tenu 2s)	

<p>Prise d'élan, rondade et vertical à la réception OU Prise d'élan, saut de main</p>	
-------------------------------------------------------------------------------------------	--

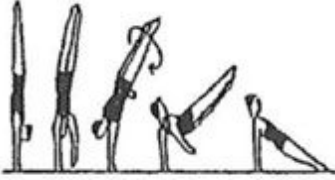
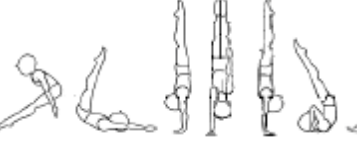


## Concours confirmés

Modifier les règles : 8 éléments au choix des colonnes C, D, E, F ou G. 2 éléments minimum

des colonnes E, F ou G (voir Annexes) OU

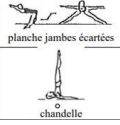


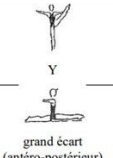

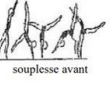



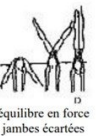

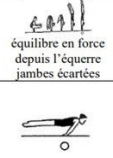
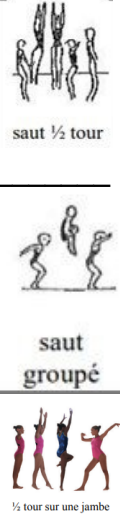
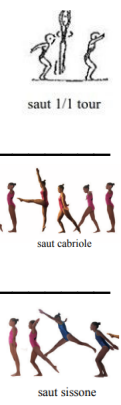


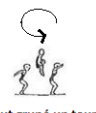
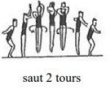
Proposition d'enchaînement :



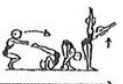




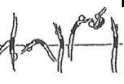
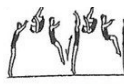




Y	
Pivot 1 tour	
<p>Salto arrière groupée, avec ou sans prise d'élan/rondade.</p> <p>OU</p> <p>Flip-flip saut droit avec ou sans prise d'élan/rondade</p>	
ATR en force (carpé ou écart, mais sans élan)	
















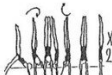
<p>Healy</p>	
<p>Roulade arrière piquée 1/2- valse</p>	
<p>Ecrasement facial avec ou sans roulade avant</p>	
<p>Saut de main, avec ou sans prise d'élan</p>	

ANNEXES :

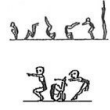







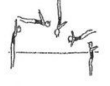

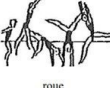


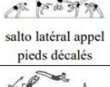
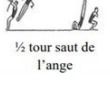


GRILLE DES MOUVEMENTS DE GYMNASTIQUE ARTISTIQUE MIXTE – SOL :

	A	B	C	D	E	F	G
<b>Maintiens et souplesses</b>	 <p>planche jambes écartées chandelle</p>	 <p>planches sur une jambe (costales ou faciales)</p>	 <p>écrasement facial</p>	 <p>Y grand écart (antéro-postérieur)</p>	 <p>grand écart (facial) souplesse arrière</p>	 <p>souplesse avant</p>	 <p>cercles (2min) (russes ou Thomas)</p>
<b>Forces</b>	<p>Dos droit, jambes tendues serrées et levées, tenue 2 sec.</p>	<p>Équerre, main au sol et un pied au sol. Jambes tendues dont une relevée</p>	 <p>équerre jambes tendues serrées</p>	 <p>équerre (mains à l'intérieur des jambes écartées)</p>	 <p>équilibre en force jambes écartées</p>	 <p>équilibre en force jambes tendues serrées</p>	 <p>équilibre en force depuis l'équerre jambes écartées appui facial horizontal</p>
<b>Sauts et pivots</b>	 <p>saut 1/2 tour saut groupé 1/2 tour sur une jambe</p>	 <p>saut 1/1 tour saut cabriole saut sissone</p>	 <p>Saut carpé (jambes à l'horizontal) Saut cabriole + saut sissone</p>	 <p>saut écart antéro-postérieur</p>	 <p>Saut groupé un tour</p>	 <p>saut 2 tours</p>	<p>Saut 1 tour, jambes écartées antéropostérieures à la moitié du tour. Réception jambes fléchies serrées.</p>
<b>Points</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1,5</b>	<b>1,5</b>	<b>2</b>

	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>E</b>	<b>F</b>	<b>G</b>	
<b>Rotations avant</b>	 roulade avant groupée	 roulade avant écart	 prise d'élan, roulade avant arrivée jambe tendue	 saut de tête				
			 saut de l'ange	 salto avant groupé	 salto avant carpé	 saut de main salto avant	 salto avant salto avant (au temps)	
				 saut de mains	 flip avant	 saut de mains flip avant	 salto avant tendu	
<b>Points</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1,5</b>	<b>1,5</b>	<b>2</b>	

	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>E</b>	<b>F</b>	<b>G</b>
<b>Equilibres et alignements</b>	 <p>placement du dos groupé</p>	 <p>de la position à genou ou accroupie, placement de dos, à l'équerre passagère</p>	 <p>de la position à genou ou accroupie, placement de dos, jambes groupées ou écartées et tendues, jusqu'à l'ATR</p>  <p>ATR tenu 2''</p>	 <p>de la position à genou ou accroupie, placement de dos, jambes tendues serrées, jusqu'à l'ATR</p>			 <p>de la position allongée couchée, avec élan, s'élever à l'ATR tenu 2''</p>
	 <p>trépiéd</p>		 <p>Healy</p>	 <p>roulade arrière à l'ATR, suivi d'1/2 valse</p>	 <p>roulade arrière à l'ATR, suivi d'1 valse</p>	 <p>saut de tête suivi de Healy</p>	
	 <p>ATR passager</p>	 <p>ATR roulé</p>	 <p>ATR 1/2 valse</p>	 <p>ATR 1 valse</p>	 <p>ATR 2 vales</p>		
<b>Points</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1,5</b>	<b>1,5</b>	<b>2</b>



	A	B	C	D	E	F	G
<b>Rotations arrières et latérales</b>	 roulade arrière groupée ou écartée	 roulade arrière arrivée jambes tendues	 roulade arrière ATR passager (roulade arrière piquée)	 flip	 flip - flip	 tempo - flip	
				 salto arrière groupé	 salto arrière carpé	 salto arrière tendu	 salto arrière 1 tour (vrille)
	 roule	 roule 1 bras	 rondade	 salto latéral appel pieds décalés   ½ tour saut de l'ange	 salto latéral appel pieds joints	 ½ tour salto avant groupé (Twist)	
<b>Points</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1,5</b>	<b>1,5</b>	<b>2</b>