



PROGRAMME « OPEN SAVOIE 2021/2022 »

Session 1 : 15/16 janvier 2022 à MOUTIERS
Toutes disciplines

Session 2 : Samedi 6 mars 2022 à CHAMBERY
GR - GAc - AERO

Session 3 : Dimanche 26 juin à CHAMBERY
Toutes disciplines

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

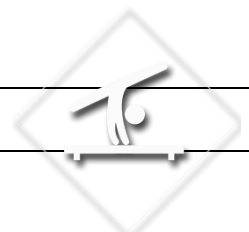
Comité départemental de gymnastique de la Savoie Fédération Française de Gymnastique

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 2015. 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 2021 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 2015)

8 ans (nées en 2014)

9 ans (nées en 2013)

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 septembre 2021 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 2012/2011)

12/13 ans (nées en 2010/2009)

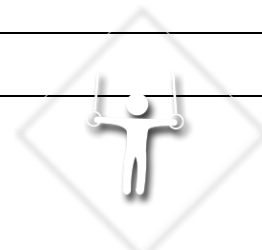
14/15ans (nées en 2008/2007)

16 ans et + (nées en 2006 et avant)

Régine POLY

Responsable technique GAF

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 2015 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 Fédérale.

Le programme Fédérale 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 2015/2014/2013) : programme Fédéral B uniquement

10 ans et + (gymnastes nés en 2012 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).

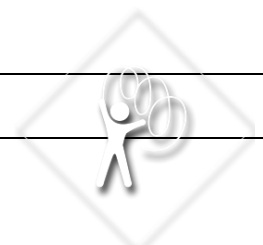
Note de départ : 10 points. 2 points en moins par élément ou saut manquant.

Classement individuel par catégorie.

Cf. Brochure des programmes GAM - Edition 2021 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 GR



Programme Compétitif Départemental

Compétitions sur les Open de Savoie:

Pour les Open de Savoie 7/9 :

Sur le 1er Open de Savoie : Enchaînement ML imposé (voir vidéo) + Enchaînement libre au Ruban de 45sec max comprenant les éléments techniques suivant (**tirés de la grille Coupe Formation 2**) :

- Dans le plan horizontal : Elans et circumduction vers l'extérieur au-dessus de la tête en tournant, changement de main derrière les genoux. **E3**
- Circumductions frontales en reculant en alternant « grand », « moyen », « grand ». **E11**
- Dans le plan frontal : Elans, circumduction en tournant. **E1**
- Dans le plan horizontal : Spirales au niveau de la poitrine en tournant. **E7**
- Dans le plan frontal : Préparation à l'échappé avec changement de main au dessus de la tête.) **E15**

Sur le 2ème Open de Savoie : Enchaînement ML imposé (le même) + Enchaînement libre au Cerceau de 45sec max comprenant les éléments techniques suivant (**tirés de la grille Coupe Formation 2**) :

- Plan horizontal : Circumduction vers l'extérieur au-dessus de la tête et changement de main derrière les genoux **E3**
- Passages à travers rapides : petite amplitude. 3 sautillés dans le cerceau (un pied puis l'autre) **E4**
- Plan horizontal : Rotations autour du cou en tournant. **E11**
- « Rétro » à partir du cerceau placé derrière le corps (1 pas puis rétro) **E12**
- Lancé en renversement avec 1 tour du cerceau. **E17**

Possibilité de retrouver les vidéos et les descriptions des éléments dans la base documentaire GR sur le site de la ffgym en se connectant à l'espace licencié : secteur compétition>base documentaire GR>coupe formation

https://licencie.ffgym.fr/Compétition/Base_documentaire/GR

<https://gym.canal-sport.fr/fr/cf-1-2-3-q>

Pour les 10 ans et + :

Programme individuelle Open AURA (10/11 ans - 12/13 ans - 14/15 ans - 16 ans et +)

Ce programme est interdit aux gymnastes :

- **ayant validé la CF 3 ou 4 dans la saison 2018/2019**
- **des ensembles fédérale et régionale,**
- **des duos fédérale et régionale,**

Les gymnastes peuvent participer aux Opens départements individuels en mars, et à la région Open Individuels en mai.

OPEN RÉGIONAL INDIVIDUEL Musique avec paroles autorisées - Temps : 0'45 à 1'00			
Catégorie d'âge	Programme	Note D contenu D1/D2 : 3 Diff à 0.10 = 1 de chaque groupe corporel 2 pas de danse minimum contenu D3/D4 : 3 DE pour les 10/11 et -13 ans 5 DE pour les -15 et 16 et + R à 0.10 avec une rotation, rattrape 2ème rotation	Note E
10-11 ans	LIBRE	CODE FIG aménagé 3 difficultés, MAX D = 2.00 pts	CODE FIG
13 ans et -	LIBRE	CODE FIG aménagé 3 difficultés, MAX D = 2.00 pts	CODE FIG
15 ans et -	LIBRE	CODE FIG aménagé 3 difficultés, MAX D = 3.00 pts	CODE FIG
16 ans et +	LIBRE	CODE FIG aménagé 3 difficultés, MAX D = 3.00 pts	CODE FIG

PROGRAMME GAc



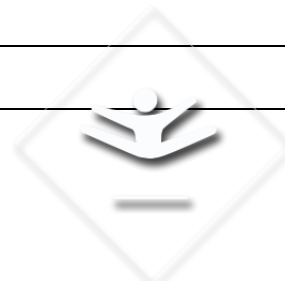
Le programme départemental GAc s'appuie sur le programme fédéral GAc, accessible sur la brochure fédérale GAc en ligne sur le site FFG espace compte club :

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



Claudine MARCHAL
Responsable technique GAc

PROGRAMME AEROBIC



1. **FEDERAL B**

- **Tenues**

Chaussures de sport ou chaussons rythmiques de même couleur, tenue sportive harmonieuse.

- **Synchro 7-9 ans:**

Enchaînements imposés à réaliser en groupe à partir de **2 personnes**

BONUS NOMBRE : + 0,1 pt pour chaque gymnaste en plus

Imposés D'Jumpy, D'Jumpy 2, D'Jumpy 3 : **3 routines au choix sur le site de la Ffgym**

BONUS + 1 POINT SI RÉALISATION DU D'JUMPY 2 ou D'JUMPY 3

- **Solo pour les 7-8 ans:**

Imposés D'Jumpy, D'Jumpy 2, D'Jumpy 3 : **3 routines au choix sur le site de la Ffgym**

- **Solo pour les 9 ans :**

Imposé D'Jumpy avancé ou un des D'Jumpy 1,2 ou 3

VERSION HOMME OU FEMME

1 Passage

- **FEDERALE B 10 ANS ET +**

Enchaînements imposés à réaliser en groupe à partir de **2 personnes**

BONUS NOMBRE : + 0,1 pt pour chaque gymnaste en plus

6 routines au choix sur le site de la FFGym :

Imposés AERO 1, AERO 2, AERO 3, HILO 1, HILO 2, HILO 3

1 passage

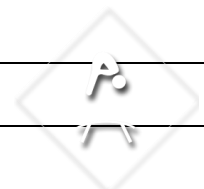
- **Solo pour les Federal B 10 ans et + :**

6 routines au choix sur le site de la FFGym :

Imposés AERO 1, AERO 2, AERO 3, HILO 1, HILO 2, HILO 3

1 passage

PROGRAMME TRAMPOLINE



2 sessions : **une session 1 au « mini trampoline »** (15-16/01/2022) et **une session 2 au « trampoline »** (26/06/2022)

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	2015/2014	2013/2012	2011/2010	2009/2008	2007/2006	2005 et avant
Figures à présenter	Chandelle Saut groupé Saut écart Saut carapé	Saut groupé Saut écart Saut carapé Tour complet	Saut groupé Saut écart Saut carapé Salto avant gp	Saut carapé 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 gp ou cp ou tendu

Session 2 : « Trampoline »

Le programme au trampoline s'appuie sur le programme individuel de la filière « fédérale » avec la **réalisation d'un seul 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 éléments de 540° de salto et plus ne sont pas autorisés.

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 +
Au plus 1 élément comportant 360° de salto maximum avec ou sans 1/2 vrille	Au plus 2 éléments comportant 360° de salto maximum avec ou sans demi-vrille	Au plus 4 éléments comportant 360° de salto maximum avec ou sans 1/2 vrille	Au plus 6 éléments comportant entre 270° et 450° de salto avec 540° de vrille maximum	Au plus 8 éléments comportant entre 270° et 450° de salto avec 540° de vrille maximum	Les éléments doivent comporter entre 270° et 450° de salto avec 720° de vrille maximum
Un ou plusieurs éléments avec réception assise	Un élément avec réception sur le ventre ou sur le dos	Un élément avec réception sur le dos	Un élément avec réception sur le dos		
	Un ou plusieurs éléments avec réception assise	Un élément avec réception sur le ventre	Un élément avec réception sur le ventre		
Respect des maxima de difficulté des L1 : voir la Lettre FFGym TR-TU de la saison en cours					

TABLEAU DES EXIGENCES ET MAXIMA DE DIFFICULTE DE LA FILIÈRE FÉDÉRALE

Niveau de pratique	Filière	7 ans	8 ans	9 ans	10 ans	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans	18 ans	19 ans	20 ans	21 ans	22 ans et +	Contenu de sélection	Genre	Difficulté L1
		2015	2014	2013	2012	2011	2010	2009	2008	2007	2006	2005	2004	2003	2002	2001	2000			
FEDERAL	FE	7-8 ans																Deux L1	F	1,2 maxi
				9-10 ans															Deux L1	
						11-12 ans												Deux L1		F
								13-14 ans											Deux L1	F
										15-16 ans							Deux L1	F		5,7 maxi
												17 ans et +						Deux L1	F	
														17 ans et +			Deux L1		G	6,0 maxi
																17 ans et +		Deux L1	G	

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 séparé filles et garçons par catégorie d'âge.

Notation mini trampoline :

4 éléments présentés au maximum 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.

Possibilité de ne pas présenter un élément non maîtrisé : note de zéro sur le passage concerné.

Notation trampoline :

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

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

Carte de compétition facultative.

Voir ci-après les adaptations de jugement pour cette filière

ADAPTATION DU CODE FIG POUR LA FILIÈRE FÉDÉRALE

- » En FE 7-8 ans et FE 9-10 ans chaque élément peut être répété une fois.
- » La chandelle intermédiaire n'entraîne pas d'interruption. Elle ne fait pas partie de l'exercice et le gymnaste sera noté sur tous les autres éléments. Une pénalité de 2 pts par chandelle intermédiaire est toutefois appliquée (juges difficulté).
- » En cas d'interruption de l'exercice avant le 5ème élément (maximum 4 éléments réalisés), le gymnaste est autorisé à recommencer 1 seule fois, immédiatement, sur indication du JA. Une pénalité de 2 pts est appliquée (JA).
- » Une arrivée pieds décalés n'entraîne pas l'interruption de l'exercice.
- » Si un gymnaste réalise un nombre de saltos supérieur au nombre indiqué dans le tableau des exigences, une pénalité de 2 pts est appliquée (juges difficulté).
- » En filière Fédérale, il n'y a pas de note ToF.
- » En filière Fédérale, la note HD est facultative.
- » La note affichée par chaque juge à l'exécution ne peut être inférieure à 4 pts.