

# P'TITS AS 2024

## 1/ Principe

Des parcours évolutifs offrant la possibilité d'une évaluation individuelle pour chaque enfant en école primaire possédant une licence GAF ou GAM, dès son début de pratique.

GAM : 3 niveaux Bronze, Argent, Or

GAF : 5 niveaux Bronze, Argent, Or, Saphir et Diamant

## 2/ Tableau synoptique d'accès aux niveaux 2024 : pas de restriction

		7 ans CP 2017	8 ans CE1 2016	9 ans CE2 2015	10 ans CM1 2014	11 ans CM2 2013
<b>GAM</b>	BRONZE					
	ARGENT					
	OR					
<b>GAF</b>	BRONZE					
	ARGENT					
	OR					
	SAPHIR					
	DIAMANT					

## 3/ Validation des niveaux

	Technique	Physique	Total	Validation
Bronze	1 à 5 pts	1 à 3 pts	80 pts	45 pts
Argent	1 à 5 pts	1 à 3 pts	86 pts	50 pts
Or	1 à 5 pts	1 à 3 pts	86 pts	55 pts
Saphir	1 à 5 pts	Bonus 1 pt	84 pts	55 pts
Diamant	1 à 5 pts	Bonus 1 pt	84 pts	55 pts



## 4 / Tenue

Garçons : short et léotard ou t-shirt

Filles : justaucorps / académique court ou long

## 5 / Engagements

Engagements généraux ET nominatifs pour le 3 janvier sur le site FFGYM dans ENGAGYM, comme les autres compétitions. PAS D'AJOUT APRÈS LA FERMETURE DES ENGAGEMENTS.

Droits d'engagement : 2,00 € par gymnaste engagé même si absence (sauf sur présentation CM) à régler via Engagym par CB.

Date limite pour les forfaits sans droits d'engagement dûs : 10 jours avant.

Les diplômes seront distribués aux enfants sans leur nom (à remplir ensuite par l'enfant ou les parents) pour éviter les temps d'attente et dans une démarche éco responsable.

## 6/ Les fiches de note

Chaque club se présente avec ses fiches de note préparées

## 7/ Le jugement

1 juge par club pour Bronze - Or/Argent réunis - Saphir/Diamant réunis




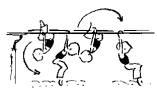

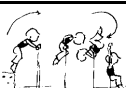
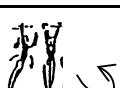




Pourront juger les personnes correspondant aux critères suivants :









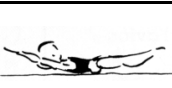
\* JUGES : niveau 1 minimum ou en formation sur la saison en cours

\* ENTRAINEURS : titulaires d'un diplôme fédéral (animateur, moniteur, entraîneur) ou d'Etat (Brevet d'Etat, BPJEPS, DEJEPS)







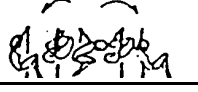



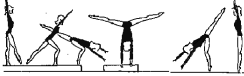
Les juges devront se munir de leur carnet de juge ou du diplôme correspondant et être en tenue officielle.

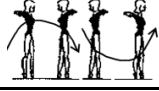






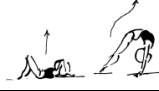



## P'TIT AS DE BRONZE

SAUT	1		Course sur 10 m montée de genoux régulière
	2		Tremplin et tapis derrière hauteur environ 60 cm Course sur 10 m, appel sur tremplin et saut extension réception sur tapis
	3		Table saut 1m, trampoline et tremplin devant: Saut de lapin groupé - saut extension
BARRES	4		Barre parallèle basse et un tremplin : Aller retour jambes fléchies entre les barres parallèles
	5		<b>PUIS</b> Monter à l'appui et se déplacer en avant bras tendus
	6		Barre unique haute et une caisse ou module : Monter à l'appui et renversement avant descente contrôlée à la suspension
	7		<b>PUIS</b> effectuer deux 1/2 tours
SOL	8		Caisse inclinée : roulade arrière groupée sur la caisse, réception à la station en contrebas
	9		Tremplin avec tapis ou module en pente: départ pieds au sol, roulade avant sur le tremplin ou le module, retour debout à la station
	10		Mur ou module mousse debout avec tapis devant : placement du dos groupé genoux contre mur ou module, tenir 3"
	11		2 caisses basses en T espacées et tapis réception : roue départ fente sur caisse en long, poser mains sur autre caisse, retour fente sur tapis


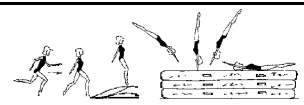






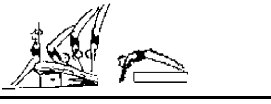
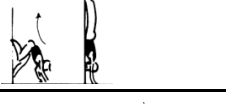
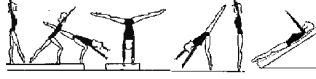
POUTRE GAF	12		Poutre basse sur sol : Marcher en avant sur 1/2 pointes
	13		Poutre basse sur sol : départ à genoux, venir en sur les bras, dos placé, jambes tendues sur le "coup de pied"
ARCONS GAM	12		Cheval d'arçons et tremplin : Passer les jambes entre les bras
	13		<b>PUIS</b> Equerre tenue 3" jambes fléchies
SOUPLESE	14		Fermeture jambes tendues et serrées
	15		Ecrasement facial
	16		Grand écart antéro-postérieur de la bonne jambe
PHYSIQUE	17		"Poule" tenue 3" sur des poignées
	18		Gainage sur le dos tenu 5"

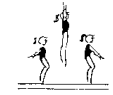
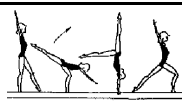


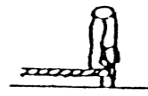

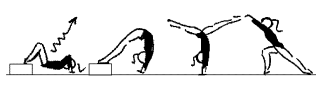
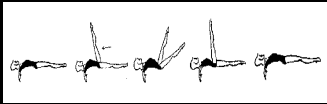
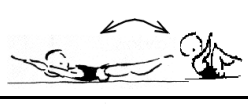


# P'TIT AS D'ARGENT

SAUT	1		Course sur 10 m foulée bondissante
	2		Tremplin et tapis derrière hauteur environ 60 cm Course sur 10 m, appel sur tremplin et saut extension 1/2 tour réception sur tapis
	3		Table saut 1m, trampoline et tremplin devant: Saut de lapin jambes tendues - saut extension
BARRES	4		Barre parallèle basse : Aller retour entre les bras jambes tendues
	5		<b>PUIS</b> monter à l'appui et effectuer un 1/2 tour par changement d'appuis entre les barres
	6		Barre unique haute : En suspension, se déplacer jusqu'à la moitié de la barre par 1/2 tours
	7		<b>PUIS</b> aller retour entre les bras jambes fléchies retour à la suspension
SOL	8		Caisse inclinée : départ sur caisse, aller poser les mains en contrebas, lancer 1 jambe pour passer par l'ATR écart retour en fente
	9		Tremplin avec tapis ou module en pente : Roulade arrière bras tendus jambes tendues
	10		Mur ou module mousse debout avec tapis devant : ATR ventre contre mur ou module, tenir 3" puis rouler en avant, retour debout à la station
	11		2 caisses basses en T espacées et tapis réception : roue pied-pied départ fente sur caisse en long, poser mains sur autre caisse, retour sur tapis



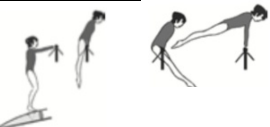

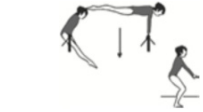

POUTRE GAF	12		Poutre basse sur sol : 1/2 tour - 1/2 tour sur 1/2 pointes en gardant le même sens de rotation
	13		Poutre basse sur sol : Placement du dos groupé, retour accroupi
ARCONS GAM	12		Champignon au sol : Effectuer un cercle complet avec pose de pieds illimitées
	13		Cheval d'arçons : Equerre jambes tendues et serrées tenue 3"
SOUPLESE	14		Grand écart antéro-postérieur droit
	15		Grand écart antéro-postérieur gauche
	16		Ecrasement facial pieds surélevés
	17		Pont
PHYSIQUE	18		Assis jambes serrées, mains à côté des genoux, élévation des jambes tendues 3"
	19		Sur le ventre, relever buste et jambes 5 fois ("Superman")
	20		Pompes 3 fois

# P'TIT AS D'OR

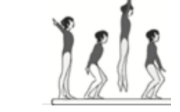





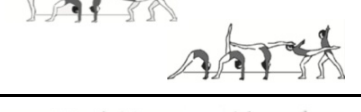

SAUT	1		ATR Impulsion bras
	2		Tremplin et tapis derrière hauteur environ 60 cm Lune tomber dos
	3		Table saut 1m, trampoline et tremplin devant: Sauter debout sur table - Saut extension
BARRES	4		Barres parallèles basses : départ assis, resserrer les les jambes par élan en avant, balancer arrière, balancer avant revenir assis écart , 2 x de suite
	5		Barre unique haute : Traction renversement arrière
	6		<b>PUIS</b> renversement avant jambes tendues descente contrôlée à la suspension
	7		<b>PUIS</b> prise d'élan et effectuer 3 balancés
SOL	8		Caisse inclinée : départ allongé dos sur caisse, poser mains en contrebas, lancer jambes à l'ATR serré puis tomber sur ventre (descente dos rond)
	9		Tremplin avec tapis : roulade arrière tendue, bras tendus arrivée en gainage sur module mousse
	10		Mur ou module mousse debout avec tapis devant : ATR tenu 10" ventre au mur ou module
	11		2 caisses basses en T espacées, tapis réception avec plan incliné : roue pied-pied puis tomber dos rond gainé sur plan incliné

POUTRE GAF	12		Poutre basse sur sol : Saut extension
	13		Poutre basse sur sol : Départ fente, passage à l'ATR jambe libre à la verticale, retour fente
ARCONS GAM	12		Sauter à l'appui en engageant une jambe, se retourner en engageant à nouveau la jambe pour terminer à l'appui dorsal
	13		<b>PUIS</b> passer les jambes entre les bras pour arriver debout au sol
SOUPLESE	14		Caisse graduée : fermeture jambes serrées, tendues (doigts ne touchent pas caisse: 1 pt - entre 0 et 6 cm : 2 pts - plus bas: 3 pts)
	15		Grand écart facial
	16		Pont pieds surélevés ATR retour fente
	17		Couché sur le dos : Temps de flèche (ciseaux) enchaînés rapidement (temps de flèche ou ciseaux)
PHYSIQUE	18		Gainage dos : fermetures jambes fléchies 5 fois
	19		Equerre serrée tenue 3"
	20		Gainage dos, tourner sur le ventre en "superman" puis retour gainage dos : 1 x fois dans chaque sens

# P'TIT AS DE SAPHIR GAF

SAUT	1		Trampoline + Table saut 1m15 + tapis à hauteur  Renversement avant corps tendu réception sur le dos corps gainé sur les tapis
	2		Trampo-tremp + bloc 60cm + tapis réception 20 cm  Lune réception à la station
BARRES Asymétriques	3		<b>Barre Inférieure</b> Monter à l'appui bras tendus, prise d'élan à 45° pour revenir à l'appui
	4		<b>PUIS</b> passage d'une jambe sur le côté pour arriver à l'appui cavalier, 1/2 tour en changeant les prises et dégager la jambe par-dessus la barre pour terminer à l'appui
	5		<b>PUIS</b> Sortie en prise d'élan à l'horizontale, réception à la station
	6		<b>Barre Supérieure</b> Suspension, 1/2 tour corps tendu mains soleil à lune, 1/2 tour corps tendu mains lune à soleil

<b>BONUS ESTHETIQUE</b>	Pour chaque atelier, la gymnaste peut bénéficier de 1 pt supplémentaire pour présentation et qualité d'exécution propre et maîtrisée
-------------------------	--

POUTRE 1 mètre	7		Saut droit
	8		ATR passé sous toutes ses formes
	9		Relevé sur 1/2 pointes au retiré maintenu 2"
	10		Chandelle groupée ou tendue maintenue 2", retour au siège
SOL	11		Rondade arrivée à genoux dressés, dos rond sur une hauteur de 50 cm (type fosse réception)
	12		<b>AU CHOIX :</b> - Souplesse AV - ATR relevé pont AV pieds serrés
	13		<b>AU CHOIX :</b> - Souplesse ARR - Descente pont ARR retour souplesse ARR fente
	14		<b>AU CHOIX :</b> - Pivot jambe au retiré - 1/2 pivot jambe libre à l'horizontale

# P'TIT AS DE DIAMANT GAF

SAUT	1		Trampoline + Table saut 1m15 + tapis réception 20 cm Renversement avant corps tendu (lune)
	2		Trampo-tremp + bloc 60cm + tapis réception à hauteur Rondade réception debout, dos rond
BARRES Asymétriques	3		<b>Barre Inférieure</b> Balancé de bascule serré ou écart et renversement ARR sous toutes ses formes
	4		<b>PUIS</b> prise d'élan et tour d'appui ARR tendu
	5		<b>PUIS</b> Sortie filée (enchaînée ou non avec le tour d'appui ARR)
	6		<b>Barre Supérieure</b> Suspension, maintien courbe AV + ARR 2" puis courbe AV/ARR filé AV, lâcher au balancé ARR

<b>BONUS ESTHETIQUE</b>	Pour chaque atelier, la gymnaste peut bénéficier de 1 pt supplémentaire pour présentation et qualité d'exécution propre et maîtrisée
-------------------------	--

POUTRE 1 mètre	7		<b>ENTREE AU CHOIX :</b> - Equerre tenue 2" - Franchissement groupé à l'appui dorsal "voleur"
	8		<b>ACRO AU CHOIX :</b> - ATR passagé serré - Roue
	9		<b>GYMNIQUE AU CHOIX :</b> - Saut groupé - 1/2 pivot au retiré
	10		<b>SORTIE AU CHOIX :</b> - Rondade - Saut de mains
SOL	11		<b>Sur tapis 10 cm :</b> Sursaut rondade rebond
	12		<b>AU CHOIX sur tapis 10 cm :</b> - Saut de mains 1 ou 2 pieds - Flip ARR serré ou décalé
	13		<b>AU CHOIX :</b> - Saut écart - Sissonne
	14		<b>AU CHOIX :</b> - Roulade ARR à l'ATR retour fente - ATR 1/2 valse avant

# P'TIT AS DE BRONZE

NOM - Prénom : .....

Naiss. : .....

Club : .....

		1	2	3	4	5
SAUT	1					
	2					
	3					
BARRES	4					
	5					
	6					
	7					
SOL	8					
	9					
	10					
	11					

		1	2	3	4	5
POUTRE GAF	12					
	13					
ARCONS GAF	12					
	13					
SOUPLESSE	14					
	15					
PHYSIQUE	16					
	17					
	18					

Obtention 45 pts

TOTAL		/ 80
-------	--	------

# P'TIT AS DE BRONZE

NOM - Prénom : .....

Naiss. : .....

Club : .....

		1	2	3	4	5
SAUT	1					
	2					
	3					
BARRES	4					
	5					
	6					
	7					
SOL	8					
	9					
	10					
	11					

		1	2	3	4	5
POUTRE GAF	12					
	13					
ARCONS GAF	12					
	13					
SOUPLESSE	14					
	15					
PHYSIQUE	16					
	17					
	18					

Obtention 45 pts

TOTAL		/ 80
-------	--	------

# P'TIT AS D'ARGENT

NOM - Prénom : .....

Naiss. : .....

Club : .....

		1	2	3	4	5
SAUT	1					
	2					
	3					
BARES	4					
	5					
	6					
	7					
SOL	8					
	9					
	10					
	11					
Obtention 50 pts		TOTAL				/ 86

# P'TIT AS D'ARGENT

NOM - Prénom : .....

Naiss. : .....

Club : .....

		1	2	3	4	5
SAUT	1					
	2					
	3					
BARES	4					
	5					
	6					
	7					
SOL	8					
	9					
	10					
	11					
Obtention 50 pts		TOTAL				/ 86



# P'TIT AS D'OR

NOM - Prénom : .....

Naiss. : .....

Club : .....

		1	2	3	4	5
SAUT	1					
	2					
	3					
BARRES	4					
	5					
	6					
	7					
SOL	8					
	9					
	10					
	11					
Obtention 55 pts		TOTAL				/ 86

# P'TIT AS D'OR

NOM - Prénom : .....

Naiss. : .....

Club : .....



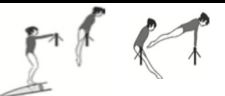

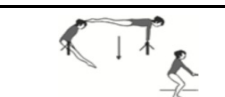









		1	2	3	4	5
SAUT	1					
	2					
	3					
BARRES	4					
	5					
	6					
	7					
SOL	8					
	9					
	10					
	11					
POUTRE GAF	12					
	13					
	12					
ARCONS GAM	13					
	14					
SOUPLESE	15					
	16					
	17					
	18					
PHYSIQUE	19					
	20					
Obtention 55 pts		TOTAL				/ 86

# P'TIT AS DE SAPHIR GAF

NOM - Prénom : .....

Naiss. : .....

Club : .....

		1	2	3	4	5	+1
<b>SAUT</b>	1						
	2						
<b>BARRES</b>	3						
	4						
	5						
	6						
<b>POUTRE</b>	7						
	8						
	9						
	10						
	11						
	12						
	13						
<b>SOL</b>	14						

**TOTAL** / 84



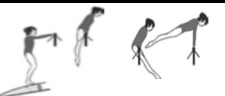

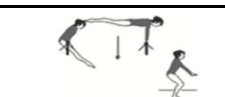


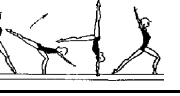






Obtention 55 pts

# P'TIT AS DE SAPHIR GAF

NOM - Prénom : .....

Naiss. : .....

Club : .....

		1	2	3	4	5	+1
<b>SAUT</b>	1						
	2						
<b>BARRES</b>	3						
	4						
	5						
	6						
<b>POUTRE</b>	7						
	8						
	9						
	10						
	11						
	12						
	13						
<b>SOL</b>	14						

**TOTAL** / 84

Obtention 55 pts

# P'TIT AS DE DIAMANT GAF

NOM - Prénom : .....

Naiss. : .....

Club : .....

		1	2	3	4	5	+1
<b>SAUT</b>	1						
	2						
<b>BARRES Asymétriques</b>	3						
	4						
	5						
	6						
<b>POUTRE 1 mètre</b>	7						
	8						
	9						
	10						
	11						
	12						
	13						
<b>SOL</b>	14						

<b>TOTAL</b>	/ 84
--------------	------

Obtention 55 pts

# P'TIT AS DE DIAMANT GAF

NOM - Prénom : .....

Naiss. : .....

Club : .....

		1	2	3	4	5	+1
<b>SAUT</b>	1						
	2						
<b>BARRES Asymétriques</b>	3						
	4						
	5						
	6						
<b>POUTRE 1 mètre</b>	7						
	8						
	9						
	10						
	11						
	12						
	13						
<b>SOL</b>	14						

<b>TOTAL</b>	/ 84
--------------	------

Obtention 55 pts