



FICHE D'INFORMATION
GAF INDIVIDUELS 2023
COMPÉTITION PRÉPARATOIRE
25 NOVEMBRE 2023

Salle spécialisée de gymnastique
30 avenue Eugène Gazeau
60300 SENLIS

Merci de prendre quelques minutes pour bien lire et assimiler ce qui suit.

Nous essayons de réduire les temps d'attente et de compétition pour que les gymnastes profitent d'un confort de match et puissent réaliser une performance optimale.

RÈGLEMENTATION :

Application des règlements en vigueur :

- FFGym - Règlement Technique et Lettre FFGym GAF 2023 – 2024
- FFGym Brochure des programme GAF – Édition septembre 2023
- FFGym Règlement Technique Régionale 2023-2024 – Version définitive
 - Performance Nationale : Code FFGYm Programme Performance
 - Performance Régionale : Code FFGYm Programme Performance sans aucune bonification
 - Code FFGym Programme Performance 7-9 ans
 - Code FFGym Programme Fédéral A
 - Code FFGym Programme Fédéral A aménagé Max 2 éléments à 2 pts sans bonif.
 - Code FFGym Programme Fédéral B

DISCIPLINE POUR LES GYMNASTES ET ENTRAINEURS :

Attitude CORRECTE vis-à-vis des JUGES et des responsables du déroulement. Ne pas utiliser d'appareils électroniques (Smartphones, tablettes, téléphones) et ne pas filmer ni photographier dans les aires d'échauffements et de compétitions (également pour les juges).

TENUES POUR LES ENTRAÎNEURS :

« Survêtement complet ou pantalon de survêtement et tee-shirt/polo de sport (pas de débardeurs, short, pantacourt ou leggings) ; chaussures de sport ou chaussons de gym (pas de claquette) ; Attention si 2 entraîneurs : t-shirt, polo ou veste identique et bas de survêtement de couleur uniforme. »

Pour les licenciés du niveau performance : le certificat médical doit dater de moins d'1 an au moment de la demande de licence.

TENUES POUR LES GYMNASTES :

Le justaucorps est obligatoire.

MUSIQUES :

Les musiques devront être remises, avant l'échauffement général, sur une clé USB à remettre à la table de direction. Les musiques doivent être au format mp3 et dans l'ordre de passage des gymnastes.

ÉCHAUFFEMENT :

Une aire d'échauffement pourra être mise à disposition des gymnastes pour un échauffement articulaire. Pour le bon déroulement, il est demandé que les gymnastes du tour suivant ne s'entraînent qu'après l'entrée des gymnastes du tour précédent.

Échauffement général de 20 minutes sur le praticable.

Échauffement spécifique à l'agrès de 5 minutes après le déclenchement du chronomètre à la table de direction et l'annonce faite au micro. Au saut, 4 ou 5 essais maximum. Aux barres, règlementation spécifique. Le/la juge arbitre en accord avec l'ensemble des entraîneurs peut si tout le monde est prêt lancer les passages compétitifs.

DEROULEMENT DE LA COMPETITION :

- Circulation sur le plateau de compétitions :

A la fin de l'échauffement général, les gymnastes déposent leurs affaires près du banc du premier agrès de compétitions. Ensuite, elles sortent du plateau pour faire une entrée en ordre et en musique. Elles se présentent devant la table des juges du premier agrès en tenue de compétitions prête pour l'échauffement spécifique à l'agrès. Une présentation des clubs et des gymnastes pourra être faite par le club organisateur. Puis l'échauffement à l'agrès commence comme précisé en amont de ce document.

Les rotations aux agrès se font en ordre et en musique. Les gymnastes se présentent devant la table des juges prêtes pour l'échauffement spécifique à l'agrès.

- Saut de cheval :

La réception du saut de cheval se fera sur tapis posé sur la fosse de réception.

Merci à toutes et à tous pour votre lecture et du respect de ces quelques règles pour faire de cette après-midi une belle réussite humaine et sportive !