

GYMNASTIQUE ARTISTIQUE MASCULINE

Programme COUPE FORMATION 2020/2024

23 Novembre 2025

Les Objectifs

- Améliorer la formation technique de base des jeunes gymnastes
- Faciliter la détection et le suivi des jeunes gymnastes
- Devenir un outil de formation
- Etre un support pédagogique pour les entraîneurs
(Clubs/ Responsables départementaux)
- Redynamiser et fédérer le secteur masculin autour d'un programme de formation commun
- Sélectionner les gymnastes sur les stages régionaux

Le Public concerné

- Gymnastes nés en **2019, 2018, 2017, 2016**
débutants à Potentiel ou confirmés

Le Programme

- Grilles d'éléments ou enchaînements d'éléments ou Mouvements sur 4 Niveaux évolutifs (Avec panachage possible)

Niveau 1 : Note de départ de 4 points

Niveau 2 : Note de départ de 6 points

Niveau 3 : Note de départ de 8 points

Niveau 4 : Note de départ de 10 points



Le Système de cotation

- Le niveau est obligatoirement annoncé par l'entraîneur ou le gymnaste

Le juge détermine la note de départ en fonction de la réalisation de l'élément, de l'enchaînement d'éléments ou du mouvement.

- 4 Bonifications possibles par élément d'une valeur de 2 points

Ces bonifications sont d'ordre technique

Exemple : + 2points : Le Corps reste tendu

- 3 Possibilités de Déductions :

1 seule déduction possible de 1, 2, ou 3 points sur l'élément, de l'enchaînement d'éléments ou du mouvement.

- 2 Points BONUS

Les 2 points peuvent être attribués :

1 point si au moins 3 des 4 secteurs de bonifications sont attribués

1 point si la présentation et l'attitude générale est correcte

PAS DE ½ POINT

Cas Particuliers :

Les souplesses au sol : 1 seul enchaînement d'éléments (ND : 4 points avec 8 bonifications possibles d'une valeur de 1 point). Le Point BONUS de 1 point est attribué si 5 des 8 secteurs sont attribués

La lune au Saut de Cheval : 3 niveaux au lieu de 4 (ND : 4, 6, 10 points)

Le grimper de corde où il n'y a pas de déductions possibles



- L'enchaînement d'éléments ou le mouvement n'est que partiellement réalisé :

Le juge n'attribue pas valeur de la note de départ.

Exemple : Lors des souplesses au sol : Le gymnaste ne réalise pas le pont, respecte les passages par la chandelle, touche l'écart à gauche et se présente.

Note de Départ : 0, Bonification de 1 point pour le passage par la chandelle, de 1 point pour l'écart gauche, de 1 point bonus pour la présentation au début et à la fin du mouvement soit un total de 3 points. La déduction reste à apporter en fonction de l'exécution de la réalisation.

- Chute pendant la réalisation :

Inscrire -1 point correspondant à la chute dans la case prévue à cet effet

- Le gymnaste a un seul essai par atelier :

Le juge peut demander un second passage pour le saut de cheval (dans le cas où le zéro est attribué au premier saut)

Exceptions :

2 essais autorisés pour les éléments suivants :

- Cercles au champignon
- Equerre renversée (8 et 10 points) si déséquilibre arrière
- Placement de dos et ATR force
- ATR Tenu (6/8/10 points) au sol

