

GAF – Lettre FFGYM Loire N°1 – Février 2019

Mise en place dès la coupe de la Loire N°2 à Roanne les 23 et 24 mars 2019.

1/ Le programme Forma'pouss

A - Aménagement matériel :

Les hauteurs du saut, des barres asymétriques, et de la poutre seront similaires aux programmes fédéral et performance 7/9 ans.

A savoir : le saut à 1m15, la poutre et les barres à hauteur réglementaire avec tapis supplémentaire de 20cm.

B - Aménagement pour l'atelier 1 du niveau 1 au saut :

*** pour les jeunes filles nées en 2013 :**

L'atelier 1 se fera sur le même atelier que le N°2. A savoir : course sur les 2 caisses, frappe sur le mini trampoline et saut droit avec arrivée sur la hauteur de tapis + 60 cm supplémentaire (un petite fosse)

Arrivée alignée, bras aux oreilles et jambes tendues.

Note de départ : 3 points + 1 seule bonification possible à 1pt : le maintien de l'alignement entre la frappe et la réception.

*** pour les jeunes filles nées en 2012 :**

Au choix

a / L'atelier 1 se fera sur le même atelier que le N°2. A savoir : course sur les 2 caisses, frappe sur le mini trampoline et saut droit avec arrivée sur la hauteur de tapis + 60 cm (une petite fosse)

Arrivée alignée, bras aux oreilles et jambes tendues.

Note de départ : 2.5 points + 1 seule bonification possible à 1pt : le maintien de l'alignement entre la frappe et la réception.

OU

b / L'atelier 1 se fera sur la table de saut comme dans la brochure.

Note de départ : 3 pts + les 2 bonifications possibles à 0.50pts.