

COMMISSIONS JEUNES GYMNASTES ET ATHLETISME
CIRCUIT TRAINING GYMNIQUE ET ATHLETIQUE EN
SALLE "CTGA" 12ème EDITION

Date :

25 mars 2023

Heures:

09h30 : Formation des équipes // 10h00 : début des concours

15h-15h30 : fin des concours et remise des prix, selon inscriptions.

Matin : Postes + Biathlon

Après-Midi : Teamcross + remise des prix

Buvette et petite restauration, sur place pour midi.

Un horaire définitif sera renvoyé aux sociétés 3-4 jours avant le concours.

Une fois celui-ci transmis, plus aucune modification d'équipe ne sera acceptée.

Lieu:

Centre sportif du Bois-des-Frères, Ch. De l'Ecu 22, 1219 Châtelaine.

Bus : 6-19-23-28-51

Participation:

Le concours est ouvert à toutes les sociétés et disciplines confondues de l'AGG

Disciplines :

Vitesse, force, agilité-coordination, biathlon, team cross, selon règlement annexé.

Catégories:

- Le concours est composé de 5 ou 6 disciplines adaptées aux différentes catégories.
- 4 à 6 participants par équipe.
- En cas d'athlète manquant dans une catégorie, vous pouvez faire participer un athlète d'un âge **inférieur** à la catégorie pour compléter l'équipe.

Organisateur :

Commission Jeunes Gymnastes et commission d'Athlétisme

Finance :

CHF : 50.00 par équipe inscrite. Montant à payer sur place.

Prix souvenir à chaque participant

Inscriptions :

Au moyen du bulletin ci-joint à envoyer d'ici le **5 mars 2023 (Dernier Délai)** à :

François BONNAMOUR par email : francois.bonnamour@agg.ch

Dans l'attente de vous voir nombreux à cette douzième édition du CTGA, la commission Jeunes Gymnastes et la commission d'Athlétisme, vous souhaitent un bon début de saison dans vos salles et vous adresse ses sportives salutations.

Circuit Training Gymnique et Athlétique en salle (CTGA)

Gymnastique enfantine / Jeunes Gymnastes / Gymnastes toutes disciplines / Athlètes / Adultes

Le CTGA reprend les principes du CMEA de la FSG et de la Kids Cup et des tests de la FSA

PRINCIPES DE BASES :

- Le CTGA se déroule dans une salle de gym classique en utilisant au maximum le matériel commun d'une société de gym,
- C'est un concours par équipe de 4 à 6 gym/athlètes, filles, garçons ou mixte,
- Concours par catégories d'âge, selon tableau ci-dessous,
- Le CTGA est composé des éléments de concours suivants :
Vitesse, Force, Agilité. Equilibre, Endurance, Tactique et Technique,
- La durée du concours est située entre 2h00 et 3h00 selon le nombre d'équipes,
- Les buts du CTGA, sont de développer les différentes formes physiques précitées, d'être une passerelle inter-génération dans un club, offrir une compétition de société, interclub et cantonale, d'être pratiqué aussi bien par la gymnastique enfantine, les jeunes gymnastes, les adultes et les groupes spécialisés (agrs, athlétisme, sports élite)

RÈGLEMENT

- Le concours est composé de **5** disciplines pour la gymnastique enfantine (4-6 ans) et **6** pour les autres catégories (U8 à U60) adaptées aux différentes catégories,
- **4 à 6** participants, voir catégories selon tableau,
- Pas de table de points mais un classement par épreuve, soit 1^{er} = 1 point, l'équipe obtenant **le moins** de points gagne,
- **Catégories :**
Gym Enf : 2019-2017 4-6 gymnastes (classement unique pour la gym enfantine)
U8-U9 : 2016-2015 4-6 filles / 4-6 garçons / Mixte : 2 filles ou 2 garçons minimum
U10-U12 : 2014-2012 4-6 filles / 4-6 garçons / Mixte : 2 filles ou 2 garçons minimum
U14 : 2011-2010 4-6 filles / 4-6 garçons / Mixte : 2 filles ou 2 garçons minimum
U16 : 2009-2008 4-6 filles / 4-6 garçons / Mixte : 2 filles ou 2 garçons minimum
U18-U30 : 2007-1994 4-6 filles / 4-6 garçons / Mixte : 2 filles ou 2 garçons minimum
U45-U60 : 1993-1964 4-6 filles / 4-6 garçons / Mixte : 2 filles ou 2 garçons minimum

Commission Jeunes Gymnastes - Commission d'Athlétisme

La société de : _____ inscrit pour
le Circuit Training Gymnique et Athlétique (CTGA)

Équipes:

	Équipes Garçons	Équipes Filles	Équipes Mixte	Nombre de gymnastes
Gym Infantine 4-6 ans				
U8-U9 7-8 ans				
U10-U12 9-11 ans				
U14 12-13 ans				
U16 14-15 ans				
U18-U30 16-29 ans				
U45-U60 30-59 ans				
Total :				

Moniteur responsable des équipes :

Nom : Prénom :

Adresse :

Tel. : Email :

Date : Signature :

Inscription à retourner d'ici au **5 mars 2023 (Dernier Délai)** à :

François BONNAMOUR par email : francois.bonnamour@agg.ch

1. Course aux anneaux

- **Catégorie :** GYM-ENFANTINE / U8-U9 / U10-U12 / U14 / U16 / U18-U30 / U45-U60
- **Déroulement :**
Course aux anneaux, après **12 mètres** de course placer 5 anneaux espacés d'un mètre, le but est de ramener au départ, l'anneau le plus éloigné (= + de points) en **8 secondes (10 secondes pour les U8-U9 et 13 secondes pour la gym-enfantine)**
2 passages par gymnaste. On garde le meilleur
- **Evaluation :**
On additionne le meilleur nombre de point par gym/athlètes, total divisé par le nombre de gyms / athlètes.
- **Matériel :**
Pour 2 pistes : 2 cônes, 10 anneaux. 1 chrono, 2 sautoirs
- **Juge :** 1 chronométrateur, 2 aides juge / secrétaires



2. Course navette/slalom

- **Catégorie :** U8-U9 / U10-U12 / U14 / U16 / U18-U30 / U45-U60
- **Déroulement :**
Course navette/slalom, sur 15 mètres avec passage du témoin derrière un piquet. À l'aller, placer 5 piquets façon slalom, retour direct (placement des équipiers/ères 3/3 , 3/2 ou 2/2).
- **Evaluation :**
Temps total divisé par le nombre de gyms/athlètes.
- **Matériel :**
Pour 2 pistes ; = 14 piquets, 2 témoins (2 anneaux pour la gym enfantine et les U8-U9), 2 chronos, 2 sautoirs
- **Juge :** 2 chronométrateurs, 2 aides juge / secrétaires



1. Tractions sur bancs

- **Catégorie :** GYM ENFANTINE / U45-U60

- **Déroulement :**

Traction à deux mains sur deux longueurs de bancs, départ genoux au bord du banc, placer un médecine ball de 2kg sur les cuisses maintenues par les pieds, une fois la traversée terminée le concurrent va placer le médecine ball sur les cuisses de son coéquipier/ère qui démarre, ainsi de suite.

Le temps final est pris lorsque le dernier concurrent pose le médecine ball au bout du banc.

Si le médecine ball tombe pendant la traversée, c'est le concurrent suivant qui doit le ramasser et le replacer sur son coéquipier

- **Evaluation :**

Temps total divisé par le nombre de gyms/athlètes.

- **Matériel :**

2 bancs, 1 médecine ball 2 kg, 1 chrono, 1 sautoir

- **Juge :** 1 chronométrateur, 1 aide juge/secrétaire



2. Lancer de ballon

- **Catégorie :** U8 – U9 / U10-U12 / U14 / U16 / U18-U30

- **Déroulement :**

Lancer un ballon lourd de 3 kg (U14-U30) et 2 kg (U8 à U12) avec un élan de max 3 m. Le ballon lourd près du corps, le lancer se fait à une main. Technique du poids. Attention à ne pas mordre (ligne de fin de l'élan).

- **Evaluation :**

Total des mètres enregistrés divisé par le nombre de gyms/athlètes.

- **Matériel :**

1 ballon lourd 2kg et 3 kg, ruban métrique de 20m., 4 cônes, scotch, 1 sautoir.

- **Juge :** 1 juge, 1 aide juge/secrétaire

-



1. Équilibre sur banc renversé

- **Catégories :** GYM ENFANTINE / U45-U60

- **Déroulement :**

Equilibre sur un banc renversé, traverser le banc sur l'avant du pied, jamais d'appuis sur le talon (toléré pour la gym enfantine), avec un ballon léger au-dessus de la tête, au milieu du banc demi-tour continuer en arrière, à la fin du banc descendre puis apporter au plus vite le ballon à son coéquipier/ère qui attend les pieds au sol.

Pas de pénalités supplémentaires s'il y a perte d'équilibre, car le gym/athlète devra poursuivre l'exercice où il a perdu l'équilibre, donc perte de temps !

- **Evaluation :**

Temps total divisé par le nombre de gyms/athlètes.

- **Matériel :**

1 bancs, 1 médecine ball 2 kg ou ballon léger, 1 chrono, 1 sautoir

- **Juge :** 1 chronométrateur, 1 aide juge/secrétaire



2. Coordination sur cerceaux

- **Catégories :** U8 – U9 / U10-U12 / U14 / U16 / U18-U30

- **Déroulement :**

Placer à gauche ou à droite d'un axe 12 cerceaux espacés au maximum de 30cm, le but est de passer d'un cerceau à l'autre sur l'avant du pied (gauche si cerceau à gauche et inversement). Les deux derniers cerceaux sont placés côte à côte et permettront un demi-tour sur place pour le retour au départ, taper dans la main de son coéquipier/ère.

- **Evaluation :**

Temps total + pénalité d'une seconde par faute (touche cerceaux) divisé par le nombre de gyms/athlètes.

- **Matériel :**

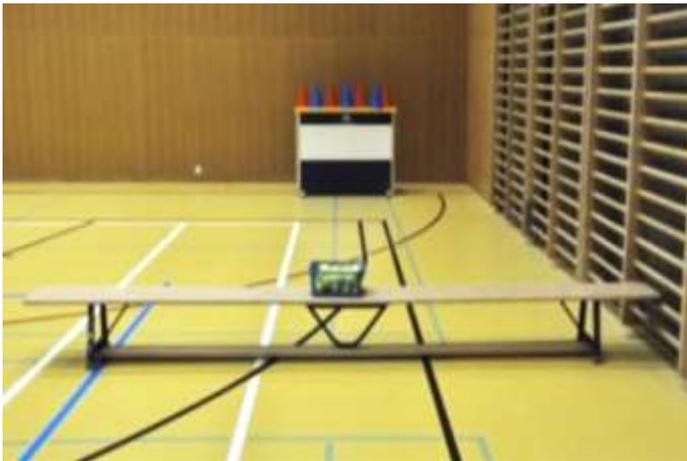
12 cerceaux, 1 piquet, 1 chrono, 1 sautoir

- **Juge :** 1 chronométrateur, 1 aide juge/secrétaire



BIATHLON

- **Catégories :** GYM ENFANTINE / U8- U9 / U10-U12 / U14 / U16 / U18-U30 / U45-U60
- **Déroulement :**
Autour d'un terrain de basket placer 4 piquets à chaque angle, à deux angles opposés placer un grand caisson avec 7 cônes dessus, placer 1 banc à 7 mètres (2m. pour la Gym Infantine, 4 m. pour les U8 à U12) avec une corbeille de balles de tennis. Le but est de courir autour du terrain de basket, chaque tour donne le droit de tirer une balle sur les cônes, durée 3 minutes (2 minutes pour la Gym Infantine),
(Chaque tour complet = 1 point, 1 cône descendu = 1 point)
- **Evaluation :**
Nombre de tour et de 1/2 tour par gym/athlète + nombre de cônes descendus, divisé par le nombre de gyms/athlètes.
- **Matériel :**
2 bancs, 2 paniers comptant 15 balles de tennis, 4 piquets, 6 sautoirs, 1 chrono
- **Juge :** 1 chronométrateur, 2 aides juge



- **Catégories :** GYM ENFANTINE / U8-U9 / U10-U12 / U14 / U16 / U18-U30 / U45-U60
- **Déroulement :**

Il s'agit d'un cross par équipe en salle, le principe de faire courir 1 concurrent de chaque équipe en même temps et de leur faire courir un cross. Disposer les obstacles selon le matériel à disposition, faites un parcours d'obstacles le plus varié possible, attention à la sécurité, faites-en sorte que chaque obstacle puisse être franchi au minimum par deux concurrents.
- **Evaluation :**

Les participants sont assis sur un banc réservé à leur équipe. Seul le premier coureur est sur la ligne d'arrivée. L'équipe doit faire 12 tours (6 tours pour la gym enfantine), peu importe le nombre de gymnastes/athlètes. Tous les athlètes doivent courir 2 tours minimum.

Si lors du parcours il y a tricherie, étourderie, voir violence ! Pénalisez le coureur suivant en le retenant un certain nombre de seconde lors du passage de relais

Si certains participants n'ont pas couru les 2 tours minimums, sauf avec justification concrète, l'équipe sera sanctionnée.

Les résultats sont calculés en fonction de l'ordre d'arrivée. 1^{er} = 1 points. Selon le nombre d'inscriptions, le temps pourra être pris en compte.
- **Matériel :**

Libre, tapis sous toutes ces épaisseurs, caissons, bancs, piquets, cônes, etc
- **Juge :**

Le juge par équipe
Les 1ers sur ligne de départ, les autres en attente sur le banc

