

VITESSE

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 chronométreur, 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 chronométreurs, 2 aides juge / secrétaires

FORCE

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 chronométreur, 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



AGILITÉ – ÉQUILIBRE

1. Équilibre sur banc renversé

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

- **Déroulement :**

Équilibre 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 chronométreur, 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 côté à côté 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 chronométreur, 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 Enfantine, 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 Enfantine),
(Chaque tour complet = 1 point, 1 cône descendu = 1 point)

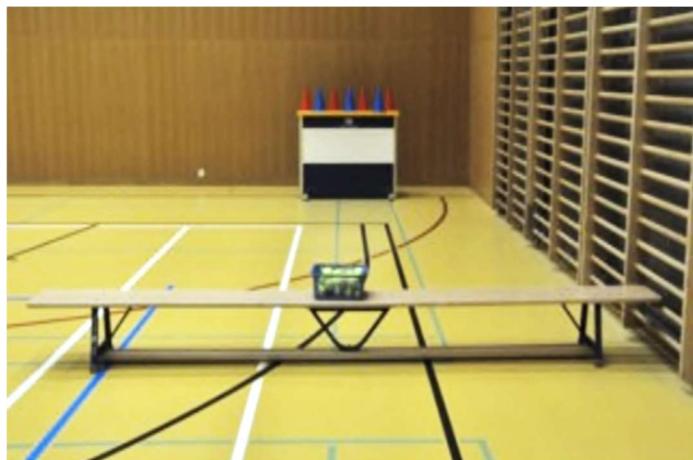
- **Evaluation :**

Nombre de tour et de 1/2 tour par gym/athlète + nombre de cônes descendus, divisé par le nombre de gyms/athlétes.

- **Matériel :**

2 bancs, 2 paniers comptant 15 balles de tennis, 4 piquets, 6 sautoirs, 1 chrono

- **Juge :** 1 chronométreur, 2 aides juge



TEAM CROSS

- **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 :**

Un juge par équipe



autres en attente sur le banc



Les 1ers sur ligne de départ, les autres en attente sur le banc