



**Association Cantonale Vaudoise
de Gymnastique**

Prescriptions techniques

**Championnat Vaudois
Athlétisme de Sociétés
Jeunesse VD jusqu'à 10 ans**

2017

Edition Janvier 2017
Attention : remplace édition Novembre 2016

Table des matières

1.	Lexique	p.	1
2.	Généralités	p.	2
3.	Disciplines : parcours et courses		
3.1	Sauts (3 postes)	p.	5
3.2	Lancers (3 postes)	p.	8
3.3	Sprint avec anneau	p.	11
3.4	Endurance	p.	12
3.5	Parcours Athlétisme	p.	13

1. Lexique

<u>Autorités gymniques (AG)</u>	Elles regroupent les personnes de la division athlétisme de l'ACVG en charge de l'organisation technique du concours.
<u>Prescriptions de concours</u>	Règlement du concours, pouvant varier d'un concours à l'autre.
<u>Directives</u>	Règlement technique imposé par la FSG indiquant les exigences minimales à respecter dans les disciplines.
<u>Championnat par discipline</u>	Concours de groupe où chaque discipline fait l'objet d'un classement séparé.
<u>Groupe</u>	Ensemble de gymnastes d'une société.
<u>Equipe</u>	Ensemble de groupes d'une même société.
<u>Société</u>	Une société peut être composée de plusieurs groupes.
<u>Discipline</u>	Une épreuve de concours : la course 60 mètres par exemple.

2. Généralités

- 2.1 Ces prescriptions traitent des Championnats d'Athlétisme de Sociétés Jeunesse 7-10 ans. Elles sont entièrement liées au document «Prescriptions administratives».
- 2.2 Dans ce concours, les groupes s'inscrivent pour **une à cinq** disciplines. Les classements seront établis sur la base d'un tour unique, sans finales.
- 2.3 Un/e gymnaste peut concourir avec plusieurs sociétés, sur demande écrite adressée à la direction des concours et contresignée par toutes les sociétés concernées.
La direction des concours ne peut cependant assurer que l'horaire de travail permettra une telle participation multiple.
Une fois établi, cet horaire ne peut en aucun cas être modifié pour cette raison.
- 2.4 **Effectifs minimums :**
Championnat par discipline et concours de Sociétés : **minimum six gymnastes**
- 2.5 Les gymnastes accidentés dans le cadre du concours seront pris en considération dans l'effectif. Une attestation du service sanitaire du concours devra être visée par un membre de la direction technique du concours et ne sera prise en considération qu'à partir de la discipline suivante. Pour éviter d'éventuelles tricheries, la FSG a édité des normes très strictes concernant les blessures.
- Si la/le gymnaste se blesse pendant une discipline, l'attestation des samaritains est utile pour éviter que le bureau des calculs n'effectue une déduction pour effectif insuffisant.
 - Si le/la gymnaste se blesse lors de l'échauffement ou lors de la discipline précédente, des déductions seront effectuées si le groupe se présente avec un effectif insuffisant dans la discipline suivante.
 - Dans le cadre de la course d'estafette navette (EN), le groupe peut recourir sans déduction. Si le groupe s'est présenté à 6, la direction du concours désignera (par tirage au sort) un/une gymnaste qui courra deux fois; si le groupe s'est présenté à 8 ou plus, la direction du concours désignera (par tirage au sort) un/une gymnaste qui sera éliminé.
- 2.6 Après l'inscription, aucun changement de discipline ou rocade de groupes n'est accepté. La direction des concours statue sur les cas de force majeure.
- 2.7 Un responsable annonce son groupe sur la place de concours quinze minutes avant l'heure fixée sur le programme de compétition.
- 2.8 Un groupe qui n'est pas prêt à concourir à l'heure fixée est disqualifié.

- 2.9 Toutes les sociétés participant aux concours devront fournir un aide-juge (âge minimum : 16 ans). Les **aides-juges** inscrits ont l'obligation de suivre un cours de formation environ **une semaine avant le concours**. Ils seront convoqués personnellement cinq semaines avant le concours.
- 2.10 Toutes les disciplines seront organisées à l'extérieur.
- 2.11 Lorsqu'un groupe se présente avec un effectif inférieur au minimum indiqué à l'article 2.4 la pénalité est la suivante :
- Endurance, sauts et lancers : un résultat correspondant à zéro point est attribué à chaque athlète manquant/e.
 - Parcours d'athlétisme : il sera comptabilisé 75 secondes à chaque athlète manquant/e
 - Course Sprint (60m) : Lorsque la société se présente à cinq à la course, un/e gymnaste sera désigné (par la direction du concours) et courra deux fois.
 - La société recevra une pénalité de 0,5 points.
 - Lorsque la société se présente à quatre, deux gymnastes seront désignés pour courir deux fois et la pénalité sera de 1,0 point.
- 2.12 Le concours se déroule selon le programme établi par les AG et envoyé aux sociétés. Aucune modification d'horaire ne sera faite en cas d'absence de groupes, de sociétés.
- 2.13 Prescriptions concernant la tenue : lors des compétitions, le maillot des concurrents doit être uniforme (short ou bas de training libre, mais pas de jeans).
Pour les équipes mixtes, la tenue des concurrentes féminines peut être différente des concurrents masculins. En cas de mauvaises conditions atmosphériques, le jury décide du port éventuel d'un training comme tenue de concours.
- 2.14 Les moniteurs et accompagnants n'ont pas le droit d'entrer sur l'aire de compétition. Ils doivent rester derrière les barrières. En cas de non-respect et après un avertissement, une déduction d'ordre sera infligée au groupe.
- 2.15 Déduction d'ordre : une déduction d'ordre peut être effectuée par la direction de concours dans les cas suivants :
- tenue non conforme (déduction de 0.1 point sur la note de la discipline où se déroule le litige)
 - comportement incorrect d'un gymnaste, d'un moniteur ou d'un accompagnant (déduction de 0.1 à 0.5 point sur la note de la discipline où se déroule le litige)
- 2.16 Le concours n'est pas ouvert aux gymnastes nés en **2006 et avant**.

3. Disciplines : parcours et courses

Généralités : chaque gymnaste effectue une fois les trois postes. Lorsque le poste n°2 est libre, le gymnaste suivant débute le premier poste. Pour commencer, chaque gymnaste passera sous un portique de 135 cm, les enfants qui ne mesurent pas 135 cm feront le parcours des «petits».

Calcul du résultat : Total des points du groupe divisé par le nombre de gymnastes puis à nouveau divisé par 4.1

Parcours : ils se composent des sauts (3 postes) et des lancers (3 postes)

3.1 Sauts

Poste 1 : Cerceaux-longueur

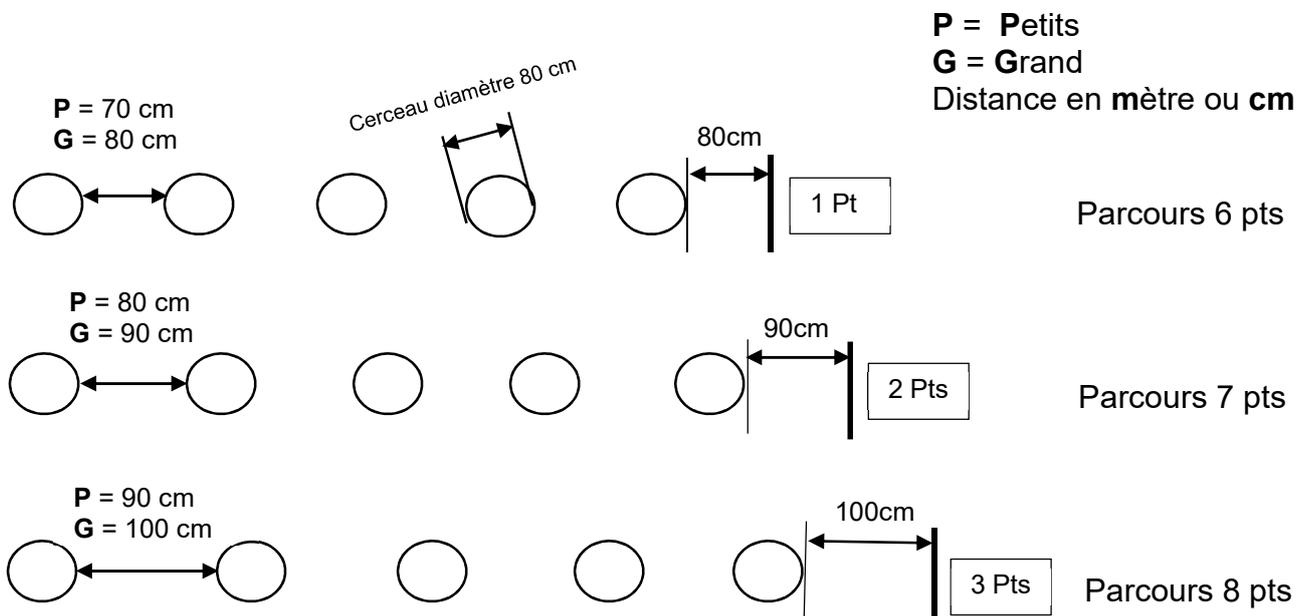
Le gymnaste doit courir dans les cerceaux et atterrir les pieds simultanément après la ligne d'arrivée. Il peut commencer avec le pied qu'il veut – un pas dans chaque cerceau de 80 cm de diamètre distance. La distance est variable entre les cerceaux (voir schéma). Le gymnaste ne doit pas toucher la ligne ni les cerceaux.

Il doit atterrir les deux pieds simultanément après la ligne (distance variable suivant le parcours choisi). Chaque gymnaste effectuera deux fois le parcours, il peut obtenir **au maximum 16 points**.

- Il obtiendra 5 points pour les cerceaux et 1 point pour le saut final de 70 cm - (80 cm grands).
- Il obtiendra 5 points pour les cerceaux et 2 points pour le saut final de 80 cm - (90 cm grands).
- Il obtiendra 5 points pour les cerceaux et 3 points pour le saut final de 90 cm - (100 cm grands).
- Chaque passage correct de cerceau apporte 1 point
- Chaque saut final réussi apporte de 1 à 3 points suivant le parcours choisi

Déductions :

- 1 point en moins par cerceau touché ou pied posé en dehors.
- 1 point en moins pour atterrissage non simultané des deux pieds au sol.



Poste 2 : Obstacle-haie

Le gymnaste doit franchir 4 obstacles qui sont debout sans les faire tomber. Un pied doit toujours être au sol (principe de la marche) lors du franchissement de l'obstacle.

Le bras doit être en avant opposé à la jambe d'attaque lors du passage de l'obstacle. Il n'a pas le droit de courir.

Distance entre les obstacles 120 cm pour les petits et 140 cm pour les grands (voir schéma). Entre deux obstacles, le gymnaste peut faire des petits pas pour se mettre en place pour le prochain franchissement.

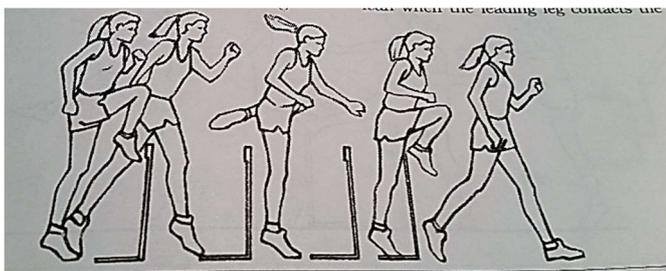
Le passage du gymnaste peut se faire à gauche ou à droite de la haie.

Déduction :

- 1 point en moins par obstacle non franchi (ou par haie tombée).
- 1 point en moins par pied posé incorrectement par rapport aux lignes rouge et bleu (voir figure).
- 1 point en moins si la position du bras n'est pas correcte lors du franchissement.

Il obtiendra 8 points par parcours si celui-ci est effectué correctement.

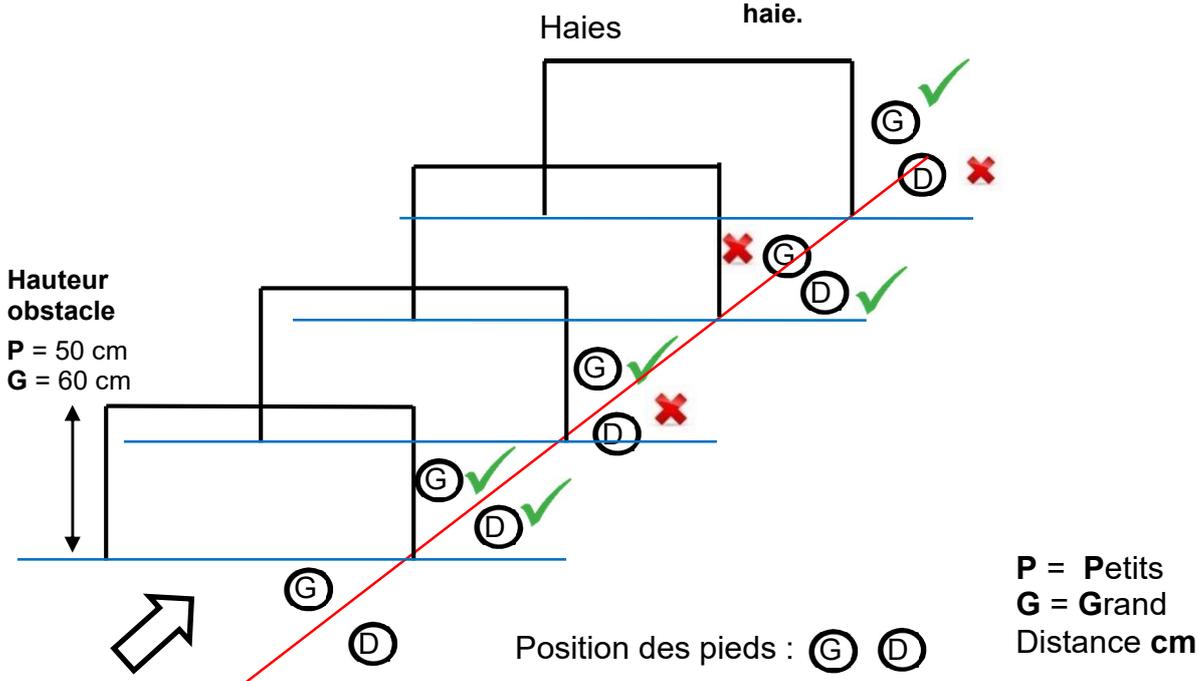
Chaque gymnaste effectue le parcours deux fois – **soit au maximum 16 points.**



Passage de la haie en marchant : la jambe droite (attaque) passe à l'extérieur de la haie en premier.

La position correcte du bras est en avant et opposé à la jambe d'attaque lors du passage de l'obstacle.

Pour les gauchers, c'est le schéma inverse et la jambe gauche passe à l'extérieur de la partie gauche de la haie.



**Ligne à ne pas franchir
marquée au sol**

Poste 3 : Hauteur

Le gymnaste doit :

- toucher une des balles suspendues en effectuant une petite course,
- faire un appel sur une jambe (le pied ne doit pas franchir la ligne),
- toucher la balle de uni-hockey suspendue par une ficelle,
- se réceptionner sur ses deux pieds.

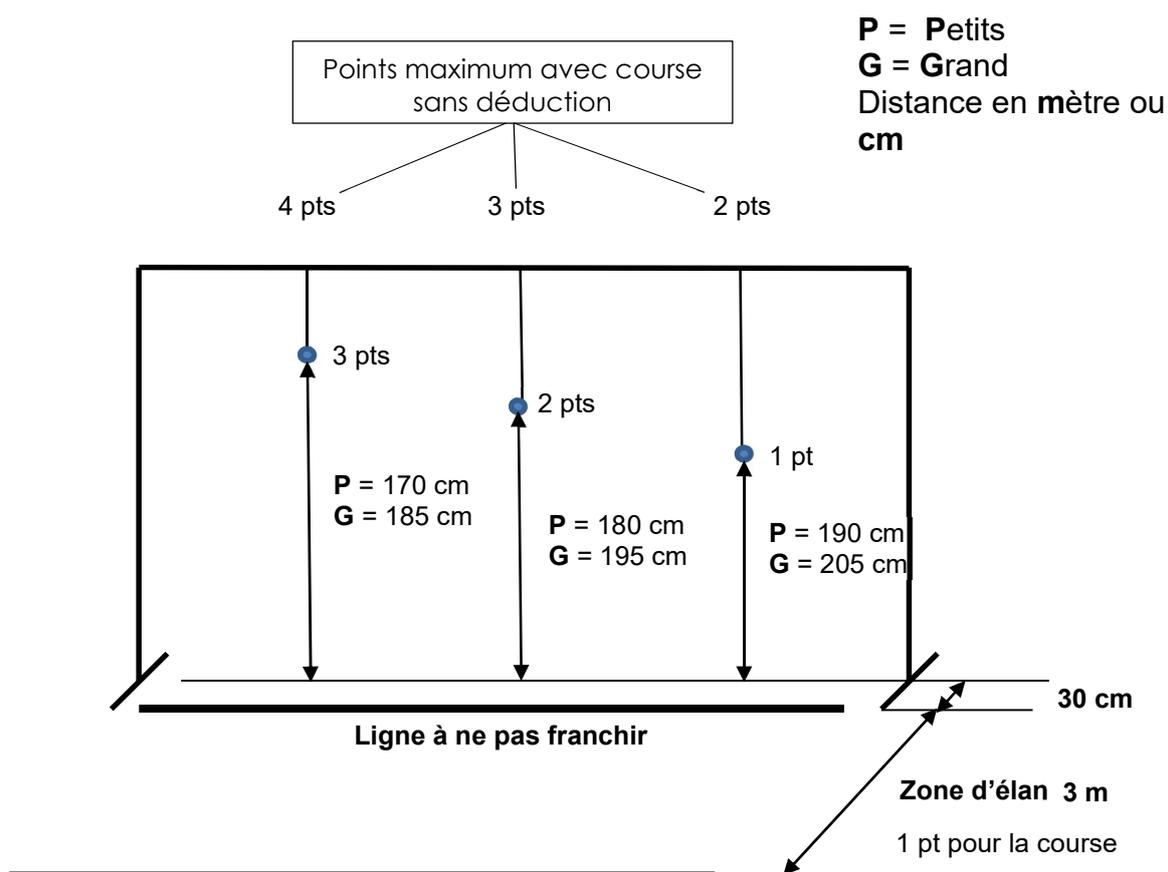
Le gymnaste peut choisir le parcours qu'il veut. Le parcours est à effectuer deux fois et peut être différent.

- Il obtiendra 1 point pour la course.
- Il obtiendra 1 à 3 points selon la hauteur qu'il choisit ; il doit toucher la balle.

Déduction :

- 1 point en moins pour atterrissage non simultané des deux pieds au sol.
- 1 point en moins pour le franchissement de la ligne (voir figure).

Chaque gymnaste a droit à deux sauts, **soit au maximum 8 points.**



3.2 Les Lancers

Poste 1 : lancer avec vortex

Le gymnaste saisit un vortex (*) et **le lance par le haut** (par-dessus son épaule). Celui-ci doit passer entre deux cordes placées entre deux piquets dans une largeur définie. Le gymnaste ne doit pas franchir la ligne de lancer lors de son jet.

Le gymnaste peut choisir d'avancer ou de reculer entre chaque lancer. A la fin de ses lancés, le gymnaste doit aller récupérer les vortex

Le gymnaste choisit depuis quelle ligne il va lancer le vortex, il peut tirer depuis une ligne de lancer et changer pour les autres.

- Pour obtenir 1 point il doit lancer depuis 4 mètres entre les piquets (5 mètres pour les plus grands)
 - + 1 point pour lancer entre les cordes.
- Pour obtenir 2 points il doit lancer depuis 6 mètres entre les piquets (7 mètres pour les plus grands)
 - + 1 point pour lancer entre les cordes.
- Pour obtenir 3 points il doit lancer depuis 8 mètres entre les piquets (9 mètres pour les plus grands)
 - + 1 point pour lancer entre les cordes.

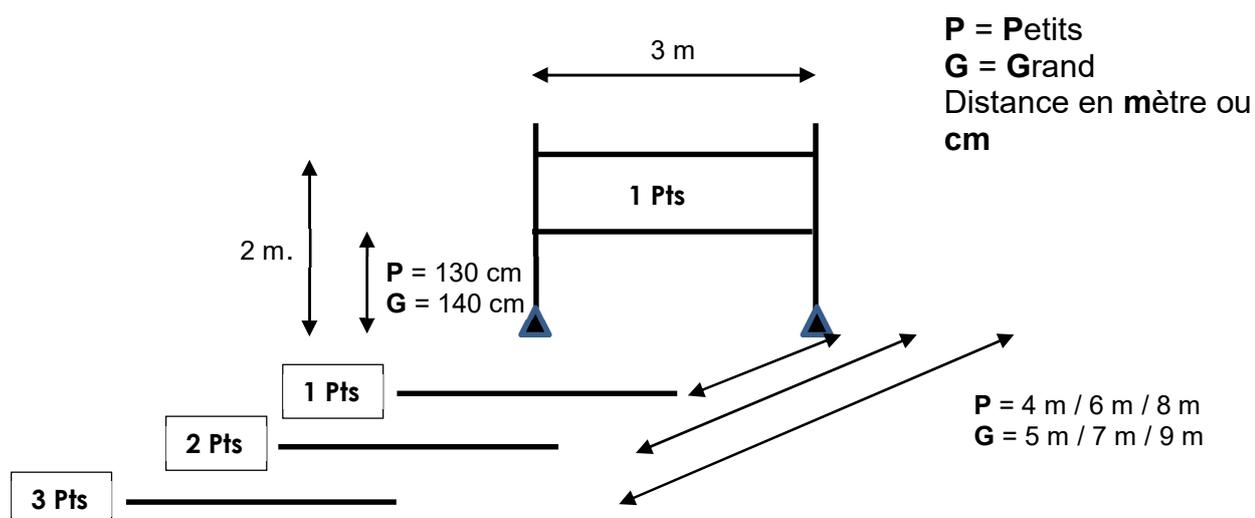
Déductions :

- 1 point en moins si le gymnaste passe sous l'installation pour aller chercher les vortex.
- Si la ligne est franchie lors de son lancer les points ne seront pas comptés. Seul le point pour passage correct entre les cordes sera compté.

Chaque gymnaste lance **trois** vortex, **soit maximum 12 points.**

(*) Référence pour le matériel Vortex :

https://www.alder-eisenhut.ch/shop/product-detail.action?searchTerm=lancer&searchTerm_widget=lancer&pageRequest.pageNumber=4&artikelnummer=7104674



Poste 2 : le boulet

Le gymnaste saisit un boulet de 1,5 kg (1 kg pour les petits), se place dans la zone de lancer, mais ne doit pas toucher ou sortir de cette zone lors de son jet.

Le jet s'effectue en ayant le bras dans une position correcte, c'est à dire que le boulet est posé dans une main et appuyé contre le cou, pied d'appui en avant opposé au bras de lancer. **Il va chercher son boulet après chaque jet**, en sortant à l'arrière de la zone. La zone de lancer est de 1,5 x 1,5 m, l'aire de réception est divisée en zones. Le gymnaste obtiendra les points selon l'endroit où il aura lancé le boulet (voir schéma).

Le gymnaste obtiendra 2 points pour un jet correct (position du boulet) avant et pendant le jet.

Déductions :

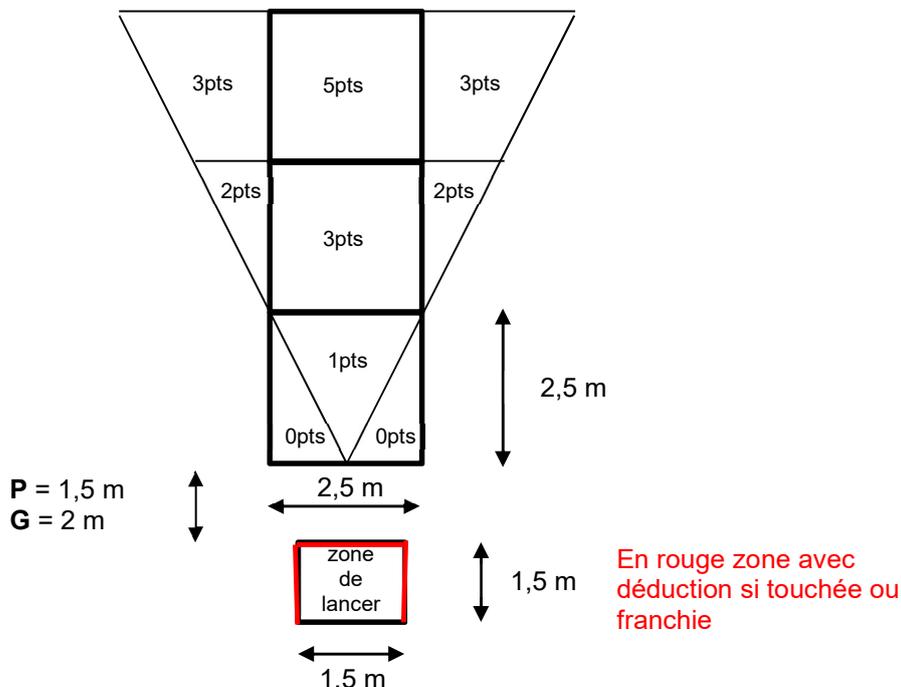
- 1 point en moins si la ligne de la zone est touchée lors du lancer.
- 1 point en moins si la zone de lancer est franchie devant ou sur les côtés lors de la récupération des boulets.
- Si le gymnaste ne réussit aucun de ses jets, il obtiendra 0 point. En aucun cas des points négatifs.

Chaque gymnaste effectuera deux lancers, et les deux compteront **maximum 14 points.**

P = Petits

G = Grand

Distance en mètre ou cm



Poste 3 : lancer de la balle de jonglage

Le gymnaste doit lancer par le haut (par-dessus l'épaule) une balle de jonglage depuis une ligne de tir dans un récipient (80 x 80 cm ; haut 60 cm) fixe qui est placé au centre (voir schéma). Le gymnaste peut choisir l'endroit et la ligne. Le gymnaste ne doit pas franchir cette ligne lors de son lancer. Il ira chercher ses balles après avoir effectué ses trois lancers.

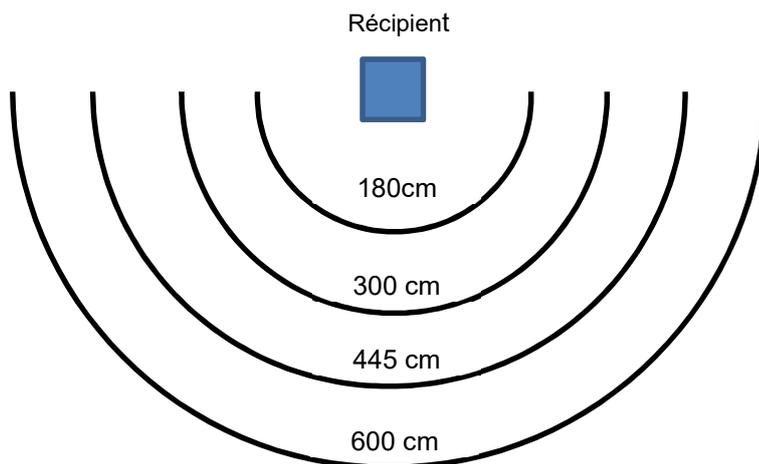
- 1 point pour lancer de la balle à 180 cm pour les petits (300 cm pour les grands).
- 2 points pour lancer de la balle à 300 cm pour les petits (445 cm pour les grands).
- 3 points pour lancer de la balle à 445 cm pour les petits (600 cm pour les grands).

Déductions :

- 1 point en moins si la balle ressort du récipient.
- 1 point en moins pour ligne franchie lors du lancer.
- 1 point en moins si la balle n'est pas lancée par le haut.
- Si le gymnaste ne réussit aucun de ses jets, il obtiendra 0 point. En aucun cas des points négatifs.

Chaque gymnaste lance trois balles et peut obtenir **9 points au maximum.**

P = Petits
G = Grand
Distance en **mètre** ou **cm**
La distance correspond au rayon du cercle



Le marquage des cercles correspond à celui que l'on peut trouver dans la majorité des salles de gym.

3.3 Course sprint avec anneau

3.3.1 Généralités :

Avant le début de l'épreuve :

- Chaque gymnaste passera sous un portique de 135 cm, les enfants qui ne mesurent pas 135 cm obtiendront une **bonification de 0,5 secondes pour le sprint avec anneau.**
- Pour le Sprint avec anneau, chaque groupe se présentera avec un nombre **pair** de gymnastes.

3.3.2 Matériel : 1 chronomètre
1 anneau en caoutchouc
2 piquets

3.3.3 Dimensions :

1 couloir de 80 m (60 m, plus deux fois 10 m de dégagement)

3.3.4 Calcul du résultat :

le temps final est divisé par le nombre de gymnastes. Ce résultat est transformé en note, selon le barème ci-après :

10,30 secondes	=	10.00 pt
10,90 secondes	=	09.00 pt
11,50 secondes	=	08.00 pt
12,10 secondes	=	07.00 pt
0,06 seconde		correspond 1/10 de point

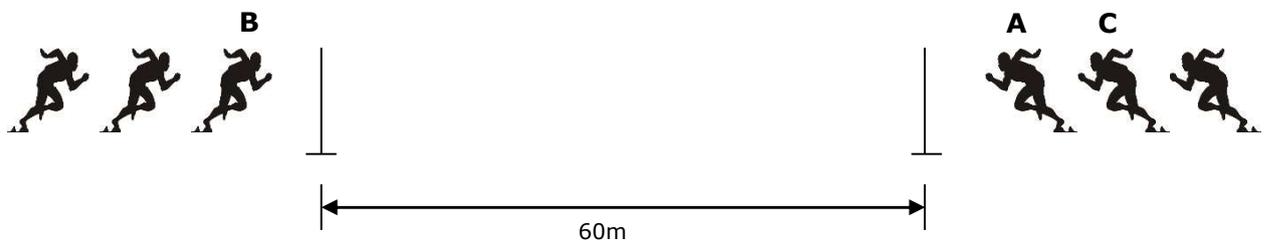
Le gymnaste A prend le départ à gauche du piquet, derrière la ligne de départ.

Le gymnaste B attend derrière la ligne avec la main droite tendue derrière le piquet.

Le gymnaste A pose l'anneau dans la main du gymnaste B, qui part (l'anneau doit faire le tour du piquet) et va donner l'anneau dans la main droite du gymnaste C et ainsi de suite.

3.3.5 Pénalités :

- Faux départ : pas de rappel, mais addition de 2 secondes au temps final du groupe.
- Faute au piquet : par faute, 0,15 seconde ajoutée au temps moyen final



3.4 L'endurance

3.4.1 Généralités :

Chaque gymnaste effectue une fois le parcours.

Le moniteur ou le responsable du groupe se tiens à disposition des aides-juges (ramassage des balles).

Avant le début de l'épreuve : Chaque gymnaste passera sous un portique de 135 cm, les enfants qui ne mesurent pas 135 cm obtiendront une **bonification de 3 points pour l'endurance.**

3.4.2 Matériel :

1 chronomètre.

2 Poutre 200X10X10 cm

40 petites balles

4 Bidons

1 parcours de cross comportant des obstacles (naturels ou artificiels). Le parcours aura une longueur de 200 à 250 mètres suivant les possibilités de l'organisateur. Il sera divisé en deux secteurs délimités par des lignes tracées au sol ainsi que par deux installations de lancer (petite balle).

3.4.3 Déroulement :

- Au coup de sifflet, tout le groupe part pour accomplir son cross et tout le monde s'arrête au second coup de sifflet (**2 minutes** plus tard).
- Au départ le premier lancer ne peut s'effectuer qu'après avoir effectué le premier tour. Obligation de lancer à chaque tour (2 points par lancer réussi)
- Des aides-juge se trouveront sur chaque ligne et compteront le nombre de passages des gymnastes sur sa ligne, ainsi que le nombre de lancer réussi.

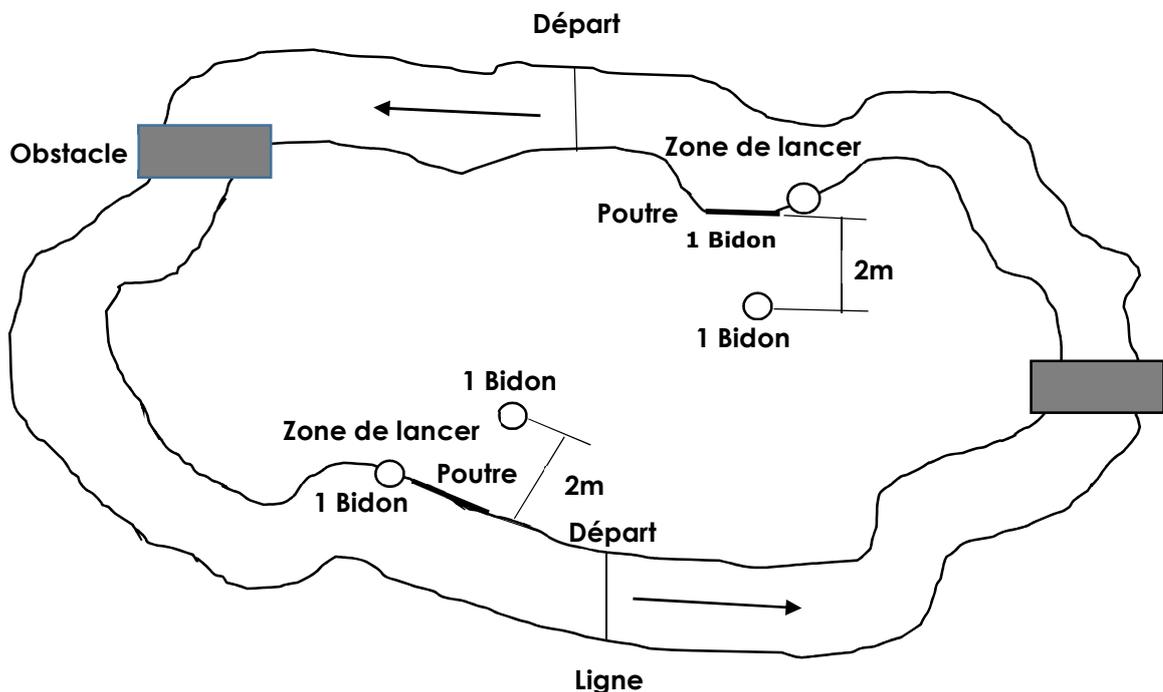
3.4.4. Calcul de la note

Chaque passage donne 1 point. Les points sont additionnés avec les lancers, puis divisés par le nombre de gymnastes pour obtenir une moyenne.

Cette moyenne correspond à la note finale.

Le vainqueur est la société qui a obtenu la plus haute moyenne.

Pour des raisons d'organisations, les AG peuvent faire courir plusieurs groupes ensemble. Dans ce cas, les différents groupes seront différenciés par des dossards (ou des T-shirts) de couleurs différentes.



3.5 Parcours d'athlétisme

3.5.1 Généralités : le parcours d'athlétisme sera découvert sur place, le jour du concours. Chaque gymnaste effectue une fois le parcours.

Pour commencer, chaque gymnaste passera sous un portique de 135 cm, les enfants qui ne mesurent pas 135 cm obtiendront une bonification de 4 secondes.

3.5.2 Matériel :

- 1 chronomètre.
- 1 parcours d'athlétisme comportant des obstacles tels que piquets de slalom, sauts de haies, lancers de balles.

3.5.3. Déroulement :

Au coup de sifflet, le premier gymnaste part pour accomplir son parcours et, à la fin de celui-ci, transmet un brassard (ou sautoir) au second gymnaste qui part effectuer son parcours (et ainsi de suite)

3.5.4. Calcul de la note

Tout le groupe est chronométré, puis, le temps obtenu est divisé par le nombre de gymnastes pour obtenir la moyenne du groupe.

Cette moyenne correspond à la note finale.

Le vainqueur est le groupe qui a obtenu la plus petite moyenne.

ASSOCIATION CANTONALE VAUDOISE DE GYMNASTIQUE

Pierre-Yves Gilliéron

Adrien Noverraz

Responsable Division Athlétisme

Responsable Subdivision

Athlétisme de Société