
GUIDE SUR LA COMPÉTITION

GYMNASTIQUE ARTISTIQUE FEMININE



ELAN GYMNIQUE
DE COURBEVOIE

ENTRAÎNEMENTS

Les gymnastes participant aux compétitions s'entraînent minimum 2 fois par semaine. La présence à tous les cours est obligatoire et nécessaire, puisque les gymnastes évoluent sur 2 agrès sur 4 par séance. Pour le bon déroulement du cours, il est **INDISPENSABLE** d'arriver à l'heure et de prévenir l'entraîneur lorsqu'un retard ou une absence sont prévus.

Les vêtements amples sont proscrits, ainsi que les vêtements non spécifiques au sport comportant des éléments métalliques susceptibles de blesser les gymnastes et abîmer le matériel. Il est conseillé de porter des vêtements près du corps tels que justaucorps, short ou legging, brassière, tee-shirt ou débardeur.



COMPÉTITIONS

L'engagement en compétition fait l'objet d'une sélection établie par l'entraîneur en fonction de différents critères, incluant l'assiduité, le comportement et bien entendu, le niveau de la gymnaste, objectivé par une série de tests. Toutes les gymnastes engagées participent à au moins 1 compétition dans l'année.

Un calendrier des compétitions est fourni en début d'année, afin de permettre à chaque famille de bloquer les weekends concernés. Une semaine avant l'échéance, une convocation vous sera communiquée, précisant le jour, l'heure et l'adresse de la compétition. Les déplacements sur les lieux de compétition sont à la charge des parents ou responsables légaux de chaque gymnaste.

Le justaucorps du club est obligatoire pour les compétitions par équipe, il vous est gracieusement prêté par nos soins mais les gymnastes ont la possibilité de l'acheter. Le justaucorps personnel n'est toléré qu'uniquement en compétition individuelle. La veste de l'Élan Gymnique est également obligatoire en compétition selon le règlement intérieur du club.

TENUES DU CLUB

Le sweat-shirt, tenue officielle du Club, est en vente au prix de 25 € l'unité. L'achat est obligatoire pour toutes les gymnastes engagées en compétition.

Le justaucorps de l'Elan Gymnique de Courbevoie est mis à disposition des gymnastes du club lors des compétitions par équipe. Il est à rendre très rapidement après chaque événement. Il est également disponible à l'achat au prix de 115 €.



DÉROULEMENT COMPÉTITIF

Les compétitions par équipe se déroulent sur une journée, voire quelques heures en fonction du nombre d'équipes engagées et de l'heure à laquelle sont convoquées les gymnastes.

Une équipe doit être constituée de 3 gymnastes minimum et 5 maximum. Toutes les gymnastes passent sur les 4 agrès (saut, barres, poutre, sol), mais seulement les 3 meilleures notes à chaque agrès sont comptabilisées dans le total de points de l'équipe.

Les gymnastes présentent un mouvement en barres, poutre et sol ainsi que 2 sauts identiques ou différents au saut de cheval. Elles réalisent des enchaînements d'après un code de pointage, en fonction de leur catégorie. Elles doivent alors présenter un certain nombre d'éléments, comprenant des valeurs et des exigences de composition.

Durant 20 à 30 minutes avant le début de la compétition les gymnastes font un échauffement articulaire, le plus souvent dans une salle annexe. Une fois sur le plateau de compétition les équipes se présentent devant le jury à l'agrès, puis s'échauffent sur l'engin durant 3 à 6 minutes. Une fois l'échauffement terminé, chaque gymnaste présente son enchaînement devant le jury.

PALMARÈS

À l'issue de la compétition, les gymnastes sont rassemblées pour la lecture du palmarès. Elles doivent se présenter en tenue de compétition. L'absence ou la tenue incorrecte peut entraîner une disqualification (sauf si l'absence a été autorisée à l'avance par la direction de la compétition).



ENGAGEMENT ET RÉGLEMENTATION

Afin de disputer chaque compétition, le club doit régler des droits d'engagement. En cas de non participation, il appartient à chaque club de déclarer forfait via une interface avant la date requise.

Après cette date, un justificatif doit être fourni (certificat médical, attestation employeur ou établissement scolaire...). Pour les forfaits non déclarés ou déclarés après la date de forclusion et non justifié, le club est contraint de régler une amende qui s'élève à (200 € par équipe et 30 € en individuel).

Pour réaliser une excellente saison, nous vous remercions de bien vouloir tenir compte de cette réglementation et nous comptons sur votre implication ainsi que sur celle de votre enfant :)



BOUTIQUES EN LIGNE DE JUSTAUCORPS ET ACCESSOIRES DE GYMNASTIQUE

WWW.CHRISTIAN-MOREAU.COM

WWW.JUSTOGYM.COM

WWW.NINE-NINE.COM

KER-CREA.FR

WWW.GYM-WAY.COM

WWW.ZONE-GYM.FR

WWW.DESMARKS-SPORT.COM

WWW.BEST-PERFORMANCE.COM/FR_BE

WWW.ERVY.DE

