

PRESENTATION DE LA COUPE FORMATION

Qui est concerné ?

Les gymnastes nées en 2013 et moins

A quoi sert-elle ?

Elles représente la formation de base en gymnastique rythmique, elle permet d'accéder à la compétition par la suite si la gymnaste le souhaite. C'est un programme évolutif quel que soit leur avenir gymnique. Elle se présente en 4 niveaux, l'entraîneur est libre de les engager en niveau 1, 2, 3 ou 4 selon les capacités de la gymnaste.

Cette coupe formation est obligatoire pour se présenter en individuelle, le niveau 3 doit être validé pour se présenter dans le niveau national.

La coupe formation n'est pas une compétition, il n'y a pas de classement. C'est une épreuve d'évaluation des compétences

Niveau 1 : apprentissage des bases des 5 engins en club (niveau loisir)

Niveau 2 : apprentissage de 2 enchaînements à l'engin + un main libre + tests physiques

Niveau 3 : idem mais les enchaînements sont des imposés nationaux + tests physiques

Niveau 4 : apprentissage de 3 enchaînements à l'engin imposés aussi + un main libre + une improvisation + tests physiques et mesures morphologiques

Comment se déroule la coupe formation ?

Celle-ci se déroule en étapes :

1ère étape :

De septembre à Décembre : préparation des tests physiques

Décembre : notation des tests physiques en club pour les niv 2 et 3 et lors de la compétition régionale individuelle pour les niveau 4.

2ème étape (le 7 février 2020 à petit couronne)

Chaque gymnaste présentera seule un main libre appris en club + un enchaînement de 30" en ruban pour les niv 2 et ballon pour les niv 3

À l'issue de ces 2 passages, les gymnastes obtiendront une note.

Les niveaux 4 ne passent rien sur cette étape.

3ème étape : (le 17 Mai à Bourg-Achard)

Chaque gymnaste présentera le même main libre qu'à l'étape précédente et un engin surprise connue 1 mois avant le passage

Pour les niveaux 4 : Les gymnastes devront présenter 3 imposées nationales (cerceau, ballon et ruban) + un main libre + une improvisation

Il y'aura également une épreuve d'improvisation en main libre, la musique sera choisie par les responsables de la coupe formation sur une durée de 30 à 45"; la gymnaste évoluera sur un quart de praticable. Les entraîneurs prépareront une base d'enchaînement en club.

Il est indispensable que les gymnastes passent les 3 étapes pour réussir leur niveau.

LES PRINCIPES OPERATIONNELS :

- Aborder la manipulation de base des 5 engins durant la saison sportive.
- Aborder les éléments de base de chaque groupe corporel.
- Développer la capacité à lier des éléments corporels et à l'engin en utilisant la musique.
- Développer les capacités d'écoute, de concentration, de mémorisation et d'adaptation.
- Mettre en place une préparation physique adaptée.
- Susciter l'utilisation de méthodes d'apprentissage ludiques et variées

Comment est évalué la coupe formation ?

Pour le niveau 2 (ruban vert)

Il est nécessaire d'obtenir 50% des points au total des 3 étapes

Étape 1	Tests physiques	Sur 20 points
Etape 2	Main libre	Sur 25 points
	Enchaînement ruban	Sur 25 Points
Etape 3	Main libre	Sur 25 Points
	Enchaînement surprise	Sur 24 points
Total		Sur 119 Points
Validation	Ruban vert	Supérieur ou égal à 59,5 soit 50%

Pour le niveau 3 (ruban bleu)

Etape 1	Tests physiques	Sur 20 Points
Etape 2	Main libre imposé	Sur 30 Points
	Enchaînement ballon imposé	Sur 30 Points
Etape 3	Main libre imposé	Sur 30 points
	Engin surprise	Sur 30 points
Total		Sur 140 points
Validation	Ruban bleu	Supérieur à 84 points soit 60 %

Pour le niveau 4 (ruban rose,jaune,argent,doré)

Etape 1	Tests physiques	Sur 20 points
Etape 2	Main libre	
	Improvisation	Sur 20 points le tout
	3 enchaînements imposés (cerceau , ballon et ruban)	
Mesures morphologiques	Taille,poids,longueur jambes	Sur 20 points
Total		Sur 60 points

Validation de la couleur du ruban du niveau 4

Acquisition du	1ère condition	2ème condition
Ruban doré	60% des points au total (physique + technique) supérieur à 24/40	50% sur chaque groupe de tests (physique , technique et morpho) soit 10 /20 sur chaque
Ruban Argent	idem	50% des points avec 10/20 sur 2 groupe (physique et technique)
Ruban Jaune et Rose	50% de points au total sur le physique et le technique soit 20/40	

