

CIRCUIT TRAINING GYMNIQUE ET ATHLETIQUE EN SALLE "CTGA"
8ème EDITION

- Date:** **Samedi 25 mars 2017**
- Heures:** **Gymnastique Infantile** : Formation des équipes 09h30, début des concours 10h00, fin des concours et remise des prix entre 15h00-15h30, selon inscriptions.
Jeunes Gymnastes + Adultes : Formation des équipes dès 09h30, début des concours 10h00, fin des concours et remise des prix entre 15h00-15h30, selon inscriptions.
- Petite restauration, sur place. Buvette tenue par le C.H. Châtelaine
- Lieu:** Centre sportif du Bois-des-Frères, Ch. de l'Ecu 22, 1219 Châtelaine.
Bus : 6 - 19 - 23 - 52.
- Participation:** Le concours est ouvert à **toutes les sociétés de l'AGG** et toutes disciplines de l'AGG confondues.
- Discipline:** 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.
Rappel pour la **Gym-Infantile, équipe mixte ; 4 à 7 ans (2013 – 2010)**
- Organisateur:** Les commissions Jeunes Gymnastes et Athlétisme
- Finance :** **CHF : 50.00** par équipe inscrite. Prix souvenir à chaque participant, Montant à payer sur place.
- Inscription:** Au moyen du bulletin ci-joint à envoyer d'ici le **vendredi 10 mars 2017**, à : **François BONNAMOUR**, Rte du Moulin-de-la-Ratte 80, 1236 Cartigny ou par email : francois.bonnamour@agg.ch

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

DTM/AGG
François Bonnamour & Gabriel Vida



Circuit Training Gymnique et Athlétique en salle (CTGA)

Gymnastique enfantine / Jeunes Gymnastes / Gymnastes / 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 base

- 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 gyms/athlètes, filles, garçons ou mixte
- Concours par catégories d'âge, selon tableau ci-dessous,
- Période d'entraînement octobre à janvier, rencontres/compétitions janvier à avril
- 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, inter club et cantonale, d'être pratiqué aussi bien par la gymnastique enfantine, les jeunes gymnastes, les adultes et les groupes spécialisés : agrès – athlétisme – Gym et Danse, Gymnastique Artistique, Gymnastique Rythmique, Trampoline et Gymnastique Acrobatique.

Règlement

- Le concours est composé de **5** disciplines pour la gymnastique enfantine (2010-2013) et **6** pour les autres catégories (U8 à U60) adaptées aux différentes catégories,
- **4 à 6** participants, voir catégories selon tableau, attention pour le team cross, le même nombre de gyms/athlètes prendront part à cette dernière épreuve, à déterminer lors du concours, 4, 5 ou 6 participants.
- Pas de table de points mais un classement par épreuve, soit 1^{er} = 1 point, l'équipe obtenant **le moins** de points a gagné.
- **Catégorie :**

<u>GYM Enf</u> :	04 - 07 ans	4-6 filles ou 4-6 garçons	-	Mixte ; 2 filles ou 2 garçons, minimum
<u>U8 - U9</u> :	07 - 09 ans	4-6 filles ou 4-6 garçons	-	Mixte ; 2 filles ou 2 garçons, minimum
<u>U10 - U12</u> :	10 - 12 ans	4-6 filles ou 4-6 garçons	-	Mixte ; 2 filles ou 2 garçons, minimum
<u>U14 - U16</u> :	13 - 15 ans	4-6 filles ou 4-6 garçons	-	Mixte ; 2 filles ou 2 garçons, minimum
<u>U18 - U30</u> :	16 - 29 ans	4-6 filles ou 4-6 garçons	-	Mixte ; 2 filles ou 2 garçons, minimum
<u>U45 - U60</u> :	30 - 60 ans	4-6 filles ou 4-6 garçons	-	Mixte ; 2 filles ou 2 garçons, minimum

VITESSE

GYM-ENFANTINE / U8-U9 / U10-U12 / U14-U16 / U18-U30 / U45-U60

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 7 secondes (**9** secondes pour les U8-U9 et 12 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



U8-U9 / U10-U12 / U14-U16 / U18-U30 / U45-U60

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 chrono, 2 sautoirs

Juge : 2 chronométrateurs, 2 aides juge / secrétaires



F O R C E

GYM ENFANTINE / U45-U60

Traction à deux mains sur deux longueurs de bancs, départ genoux au bord du banc, placer un médecine ball de 2kg sur les cuisses maintenu 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.

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



U8 – U9 / U10-U12 / U14-U16 / U18-U30

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

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



! Attention mordu...

AGILITE – EQUILIBRE

GYM ENFANTINE / U45-U60

Equilibre sur un banc renversé, traverser le banc sur l'avant du pied, jamais d'appuis sur le talon, avec un médecine ball de 2kg (ballon léger pour les U8) 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



avant du pied

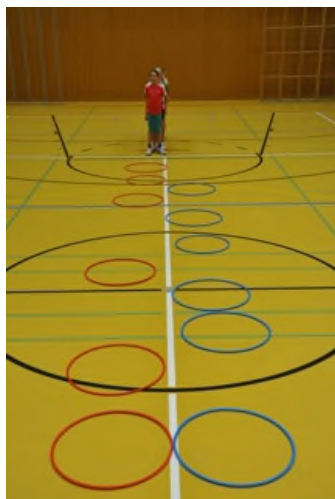
U8 – U9 / U10-U12 / U14-U16 / U18-U30

Placer de façon irrégulière sur un axe 12 cerceaux espacés au maximum d'un cerceau, le but est de passer d'un cerceau à l'autre sur l'avant du pied, les deux dernier 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 divisé par le nombre de gyms/athlètes.

Matériel : 12 cerceaux, 1 piquet, 1 chrono, 1 sautoir

Juge : 1 chronométrateur, 1 aide juge/secrétaire



BIATHLON

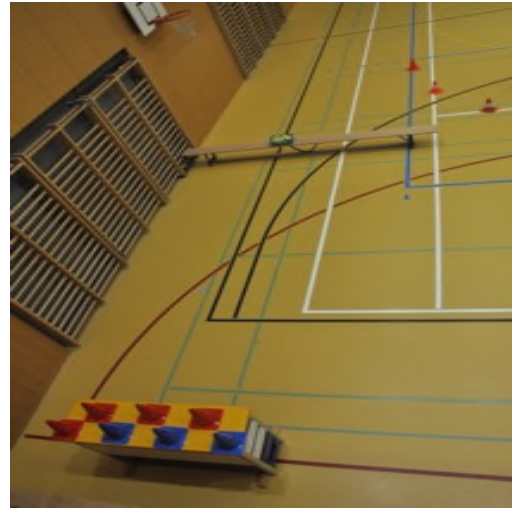
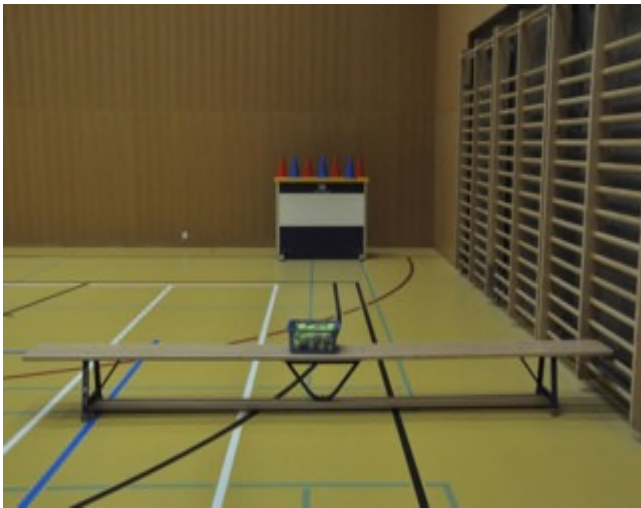
GYM ENFANTINE / U8- U9 / U10-U12 / U14-U16 / U18-U30 / U45-U60

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, 1/2 tours = 1/2 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 chronométreur, 2 aides juge



TEAM CROSS

GYM ENFANTINE / U8-U9 / U10-U12 / U14-U16 / U18-U30 / U45-U60

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 varier possible, attention à la sécurité, faites en sorte que chaque obstacle soit franchis au minimum par deux concurrents.

Chaque participant court à deux reprises, sauf la gymnastique infantine ; 1 fois, sous forme de relais.

Evaluation : Le principe voudrait que toute les équipes qui prennent part au team cross aient le même nombre de gym/athlète ce qui simplifie le classement 1^{er} arrivé = 1 point etc, pour autant que vous faites courir des équipes de la même catégorie. Si ce n'est pas le cas pour des raisons pratiques gardé le principe du même nombre de gym/athlètes mais prenez les temps afin d'établir un classement.

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

Conseil pratique aligné chaque équipes sur un rang, assises sur un banc ou parterre.

Matériel : Libre, tapis sous toutes ces épaisseurs, caissons, bancs, piquets, cônes, etc

Juge : 1 juge par équipe



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



Commissions Jeunes Gymnastes & Athlétisme

La société de : _____

inscrit pour le Circuit Training Gymnique et Athlétique (CTGA)

Equipe:

Gymnastique Infantile (2010-2013) : Nombre d'équipes : Nombre gymnastes :

- * U8 – U9 garçons fillesmixte Nombre gymnastes :
7 – 9 ans
- * U10 – U12 garçons fillesmixte Nombre gymnastes :
10 – 12 ans
- * U14 - U16 garçons fillesmixte Nombre gymnastes :
13 – 15 ans
- * U18 – U 30 garçons filles mixte Nombre gymnastes :
16 – 29 ans
- * U45 – U60 garçons filles mixte Nombre gymnastes :
30 – 60 ans
et plus
- Total** **garçons** **filles** **mixte** **Nombre gymnastes :**

Chef d'équipe:

Nom ; Prénom ;

Adresse ;

Tel. ; Email ;

Date ; Signature ;

Inscription à retourner d'ici au **Vendredi 10 mars 2017**

à François BONNAMOUR,

Rte du Moulin-de-la-Ratte 80, 1236 Cartigny

ou par mail ;

francois.bonnamour@agg.ch