

Descriptif des postes

5 à 10 gymnastes travaillent pour chaque jeu durant

3 minutes pour la catégorie jusqu'à 7 ans

3 minutes pour la catégorie jusqu'à 9 ans

3'30 minutes pour la catégorie jusqu'à 12 ans

4 minutes pour la catégorie jusqu'à 16 ans

Sauf pour l'Estafette-navette ou chaque catégorie effectuera 30 passages

Pour le classement le système des points selon les rangs est appliqué. C'est-à-dire que pour chaque poste un classement est établi. Le nombre de points correspond au rang dans ce classement du poste. L'addition des points des cinq postes nous donne le classement de ce concours et c'est donc l'équipe avec le moins de points qui sont les vainqueurs. En cas d'égalité,

« Le parcours des gymnastes combattants »		
<p>Au top départ, 5 joueurs partent en portant le ballon Fit sur un cerceau, tout au long du parcours, traversent le gros tapis (tapis de 40). Ils passent ensuite par-dessus le banc suédois (banc tourné à l'envers, uniquement pour les catégories jusqu'à 7 et 9 ans) et slaloment entre les piquets. Ils passent la barre du saut en hauteur. Ils viennent enfin donner le relais aux joueurs suivants.</p>		
<p>Points marqués : 1pt pour le gros tapis, 1pt pour le passage du banc, 1pt pour le slalom, 1pt pour le passage au-dessus de la barre du saut en hauteur.</p>		
<p>Pénalités : Lors du passage d'obstacle, le point n'est pas compté si le ballon est lâché, ou si l'obstacle tombe. Si le ballon est lâché en cours de jeu -1pt (?) Si la barre du saut en hauteur tombe -1pt (?) Si l'un ou les piquets tombent -1pt (?) <i>(Comme le temps est compté, si le ballon est lâché en cours jeu ou que les piquets ou la barre du saut en hauteur tombent, comme c'est les gymnastes qui vont remettre en place le matériel et que le temps s'écoule, faut-il décompter les points ? Ils ne seront pas comptabilisés).</i></p>		
<p>Jusqu'à 7 et 9 ans Hauteur du ballon : taille Par-dessous la barre de saut à 1.20 m</p>	<p>Jusqu'à 12 ans Hauteur du ballon : épaules Par-dessous la barre de saut à 1.30 m</p>	<p>Jusqu'à 16 ans Hauteur du ballon : au-dessus de la tête Par-dessous la barre de saut à 0.40 m</p>



Jeu B			
Lancer			
<p>Au signal du départ, A court dans le cerceau de son choix et B prend le ballon dans la caisse et le lance à A. A revient au départ et donne le ballon à C. Pendant ce temps B prend place dans le cerceau de son choix. A prend place derrière tous les joueurs de son équipe. Et ainsi de suite...</p> <p><u>Points marqués</u> : cerceau no. 1= 1pt, cerceaux no. 2 = 2pts, ... + 1 pt par passage. Si le ballon n'est pas rattraper = 0 pt. Tous receveur qui n'a pas les deux pieds dans le cerceau = 0 pt <u>Pénalités</u> : si le lancer n'est pas effectué derrière la ligne.</p>			
<p><u>Jusqu'à 7 ans</u> Ballon mousse Distance : 1^{er} cerceau à 1.5 m du lancer, dernier à 6 m</p>	<p><u>Jusqu'à 9 ans</u> Ballon mousse Distance : 1^{er} cerceau à 2m du lancer, dernier à 7m</p>	<p><u>Jusqu'à 12 ans</u> Ballon volley soft Distance : 1^{er} cerceau à 3m du lancer, dernier à 9m</p>	<p><u>Jusqu'à 16 ans</u> Medicin-ball 2 kg Distance : 1^{er} cerceau à 3m du lancer, dernier à 7m</p>

Jeu C	
Jeu de la croix suisse	
<p>Former une croix avec cinq cônes, de 2 à 5mètres de distance.</p> <p>Toucher une première fois le cône du milieu, puis les quatre cônes extérieurs, toujours en passant par celui du milieu avant de passer au suivant. Pour finir, ne pas oublier de toucher le cône du centre avant de donner le relais, en tapant dans la main placée derrière le piquet. Et ainsi de suite. Idem pour les – 7 ans, d'abord au centre puis les côtés.</p> <p>Pénalité d'un point si le relais ne se fait en tapant dans la main et si l'athlète par avant le relais. Pénalité d'un point par cône pas touché avec la main.</p> <p><u>Matériel pour une installation</u> : 3 ou 5 cônes, 1 piquet</p>	
<p>- 7 ans :</p> <p>Distance entre les cônes - 7 ans : 2m</p> <p style="text-align: center;">DEPART</p> <p style="text-align: center;">15 m</p>	<p>- 9 - 12 et - 16 ans :</p> <p>Distance entre les cônes - 9 ans : 2m - 12 ans : 3m - 16 ans : 5m</p> <p style="text-align: center;">DEPART</p> <p style="text-align: center;">15 m</p>

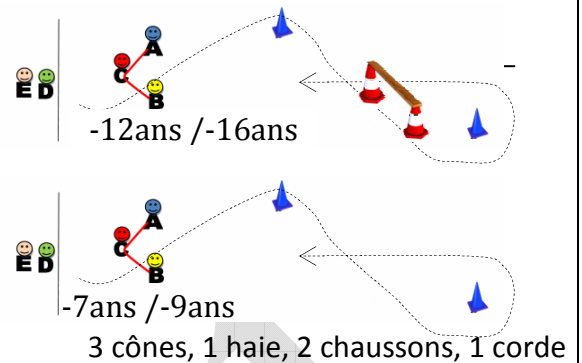
Jeu D

Force, endurance, coopération

Au signal du départ, A et B tirent C (qui a sous chaque pied un chausson). Passer derrière les cônes. A chaque cône, changer les rôles. Pour le retour, tout droit. Pour les catégories -12 et -16 ans passer par-dessus la haie. Tous les gymnastes doivent obligatoirement se faire tirer 1 fois.

Points marqués : 1 pt par cône passé

Pénalités : Si le départ n'est pas fait derrière la ligne

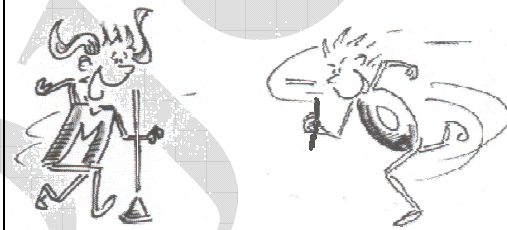


Jeu E

Estafette-navette

Estafette avec passage de témoin. Le passage du témoin se fait toujours derrière le piquet de délimitation sinon l'équipe fait un faux passage

Points marqués temps chronométré pour 30 passages



Piquets
Témoins