

# Entente Gymnique de Nîmes



Grand Prix de Gymnastique

&

Gala des Nymphes d'Or

Nîmes 2020

## Objet : Compétition amicale internationale

Madame, Monsieur

L'Entente Gymnique de Nîmes a le plaisir de vous inviter au **45ème Grand Prix de la Ville de Nîmes** qui se déroulera **le samedi 25 Janvier 2020** à **Nîmes**, France.

Vous trouverez ci-joint le règlement, les programmes techniques, le formulaire d'inscription, et des informations concernant le gala des Nymphes d'Or qui aura lieu juste après la compétition (à partir de 20h30).

Nous espérons que vous rehausserez par votre présence la compétition, nous souhaitons vous compter parmi les participants, et dans l'attente de vous rencontrer, veuillez agréer, Madame, Monsieur, nos salutations sportives.

David Van Den BERGHE  
Président de  
L'Entente Gymnique de Nîmes

# Entente Gymnique de Nîmes



Grand Prix de Gymnastique  
&

Gala des Nymphes d'Or  
Nîmes 2020

## TABLE DES MATIERES

1.	INFORMATIONS GENERALES .....	3
2.	CONTACTS .....	4
3.	PLAN DE NIMES.....	4
4.	CONDITIONS D'ACCES .....	5
5.	DEROULEMENT DU GRAND PRIX.....	7
6.	CATEGORIES ET RECOMPENSES.....	8
A.	CATEGORIES.....	8
B.	CLASSEMENT INDIVIDUEL .....	8
C.	CLASSEMENT PAR EQUIPE .....	8
7.	FRAIS D'ENGAGEMENT.....	9
8.	MUSIQUE.....	10
9.	NYMPHES D'OR.....	10
10.	HEBERGEMENT .....	11
11.	TRANSPORTS.....	11
12.	RESTAURATION .....	12
13.	RECAPITULATIF.....	13
14.	MODALITÉS DE PAIEMENT .....	13
15.	RECAPITULATIF DES DOCUMENTS A ENVOYER.....	13
16.	LISTE DES ANNEXES .....	13

# Entente Gymnique de Nîmes



Grand Prix de Gymnastique  
&

Gala des Nymphes d'Or  
Nîmes 2020

## 1. INFORMATIONS GENERALES

# 45<sup>ème</sup> GRAND PRIX DE NÎMES 26<sup>ème</sup> NYMPHES D'OR

**Compétition Internationale de Gymnastique Artistique Féminine**

VENDREDI 24 JANVIER 2020

14h00-18h00 : Entraînement plateau

SAMEDI 25 JANVIER 2020

8h00 – 18h00 : Compétition

18h30 : Palmarès

20h30 : Début des Nymphes d'Or

**LIEU DE LA COMPETITION :**

Parnasse - 160 Avenue du Languedoc, 30918 Nîmes, France



## **A LIRE ATTENTIVEMENT**

Dans la mesure où les places sont limitées et que de nombreux clubs sont intéressés par l'évènement, nous vous demandons de nous contacter avant d'effectuer vos réservations d'hôtels ou transports. Nous ne pourrons malheureusement pas garantir votre participation si vous ne nous contactez pas. Pour l'instant chaque club ne pourra inscrire qu'une seule équipe. Nous vous informerons au plus tôt si des places sont encore disponibles.

Mail : [grandprix.nymphes@gmail.com](mailto:grandprix.nymphes@gmail.com)

Tel: [+33606950950](tel:+33606950950)

# Entente Gymnique de Nîmes



Grand Prix de Gymnastique  
&

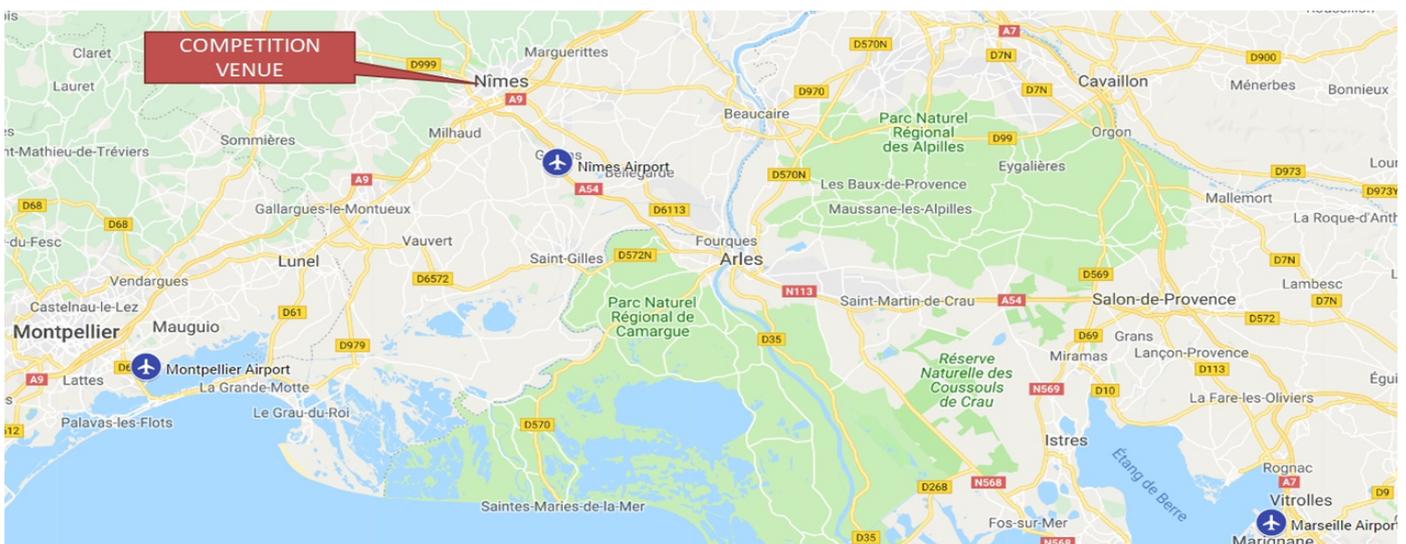
Gala des Nymphes d'Or  
Nîmes 2020

## 2. CONTACTS

FONCTION	NOM	CONTACT
Président EGN	VAN DEN BERGHE David	entente.gymnique.nimes@cegetel.net
Responsable Technique GAF	DELEUZE Nathalie	entente.gymnique.nimes@cegetel.net
Responsable Secrétariat	OBERLE Thierry	entente.gymnique.nimes@cegetel.net
Responsable Lumières	CARBOU Flavien	<a href="mailto:grandprix.nymphes@gmail.com">grandprix.nymphes@gmail.com</a>
Responsable Buvette	TCHOAZE Françoise	<a href="mailto:grandprix.nymphes@gmail.com">grandprix.nymphes@gmail.com</a>
Responsable Juges Responsable International	VACHAUD Alix	<a href="mailto:grandprix.nymphes@gmail.com">grandprix.nymphes@gmail.com</a>

## 3. PLAN DE NIMES

### AEROPORTS AUX ALENTOURS DE NIMES



L'aéroport Nîmes-Garons se trouve à 5 minutes du lieu de compétition.

L'aéroport de Montpellier se trouve à 51 kilomètres du lieu de compétition.

L'aéroport de Marseille se trouve à 100 kilomètres du lieu de compétition.

Mail : [grandprix.nymphes@gmail.com](mailto:grandprix.nymphes@gmail.com)

Tel: [+33606950950](tel:+33606950950)

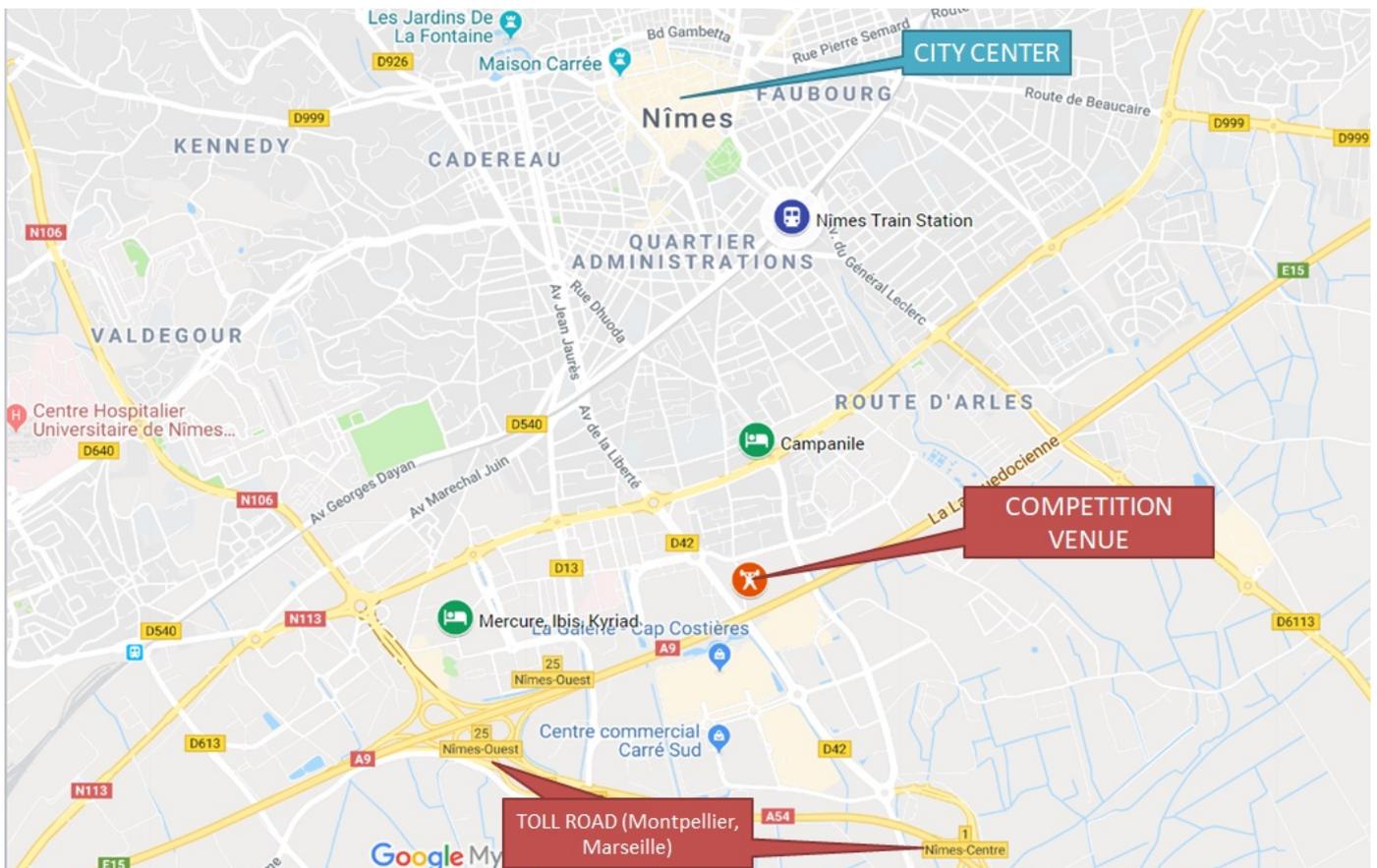
# Entente Gymnique de Nîmes



Grand Prix de Gymnastique  
&

Gala des Nymphes d'Or  
Nîmes 2020

## NIMES (GARE, HOTELS, AUTOROUTES)



Des hôtels se trouvent à proximité du lieu de compétition (accessible à pied).

## **4. CONDITIONS D'ACCES**

### **PARKING**

Parking Relais Parnasse

Parking Stade des Costières (5minutes à pied du gymnase)

### **RESEAU BUS : DEPARTEMENT DU GARD**

Pour plus d'informations : <http://www.edgard-transport.fr/>

### **RESEAU BUS : TANGO (lignes locales)**

Mail : [grandprix.nymphes@gmail.com](mailto:grandprix.nymphes@gmail.com)

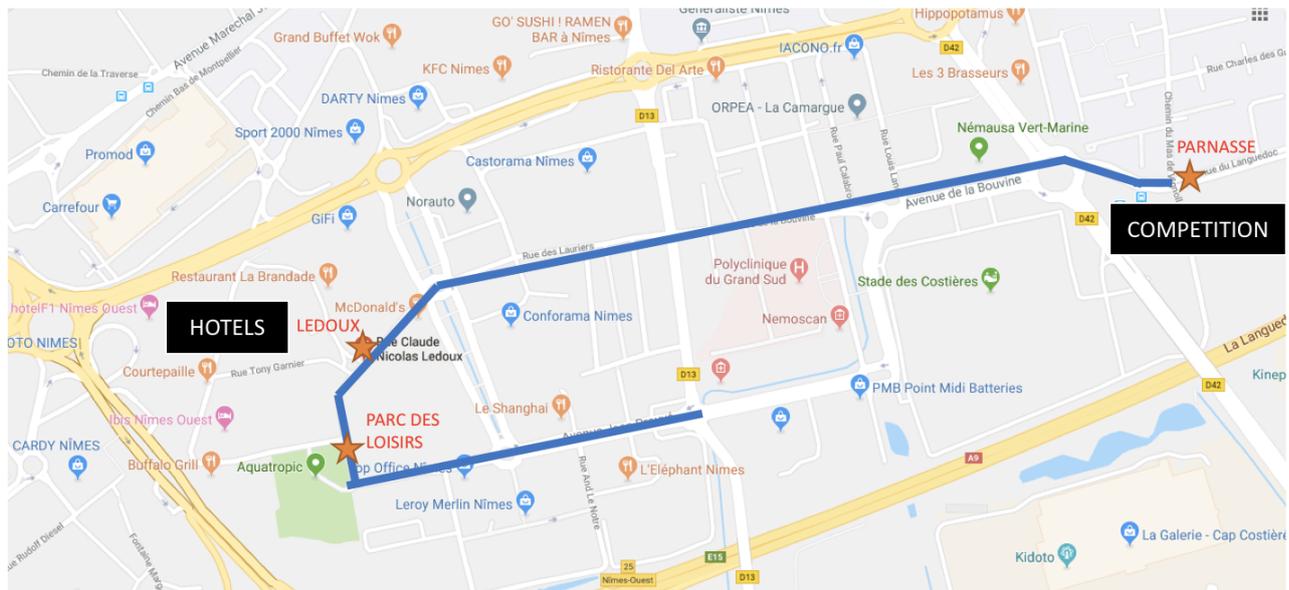
Tel: [+33606950950](tel:+33606950950)

# Entente Gymnique de Nîmes



Grand Prix de Gymnastique  
&

Gala des Nymphes d'Or  
Nîmes 2020



La ligne 7 (VILLE ACTIVE – VALMY) effectue les trajets en direction du Parnasse (lieu de compétition). Les hôtels concernés sont les suivants :

- F1 Nîmes Ouest
- IBIS Nîmes Ouest
- Kyriad Nîmes Ouest
- Inter-Hôtel Costières

Plus d'informations sur : <https://www.tangobus.fr/index.php>

## RESEAU SNCF

La Gare de Nîmes est desservie par les lignes régionales (TER) et nationales (TGV). Elle est reliée aux gares de toutes la France (Paris, Montpellier, Marseille...) mais aussi Bruxelles, Madrid, etc.

Le numéro de téléphone Grandes Lignes est le 36 35 (0,34 € ttc/min) ou 0 805 90 36 36 (gratuit)

Réservation de trains SNCF : <https://www.oui.sncf/>

Contact depuis l'étranger : 00 33 8 92 35 35 35

Des bornes libres service sont aussi à votre disposition dans le hall de la gare.

**Adresse :** 1 Boulevard Sergent Triaire, 30000 Nîmes, France

Mail : [grandprix.nymphes@gmail.com](mailto:grandprix.nymphes@gmail.com)

Tel: [+33606950950](tel:+33606950950)

# Entente Gymnique de Nîmes



Grand Prix de Gymnastique  
&

Gala des Nymphes d'Or  
Nîmes 2020

## **5. DEROULEMENT DU GRAND PRIX**

### **ACCUEIL**

L'accueil des clubs et la remise des dossiers se feront à partir de vendredi 12h sur le lieu de compétition et le samedi à partir de 7h00. Une buvette sera mise en place de 14h à 20h le vendredi ainsi que de 8h à 23h le samedi. Des repas peuvent aussi être réservés le vendredi soir (voir section 11).

### **ORGANIGRAMME PREVISIONNEL**

- Vendredi : entrainement plateau de 14h00 à 18h00
- Samedi : compétition de 8h à 18h00

### **ECHAUFFEMENT**

La salle d'échauffement se situe dans le même gymnase avec tapis pour échauffements articulaires.

### **MUSIQUE**

Vos musiques sont à envoyer en format MP3. Nommées la manière suivante **ORDRE DE PASSAGE\_NOM\_PRENOM\_CLUB** à [grandprix.nymphes@gmail.com](mailto:grandprix.nymphes@gmail.com) avant le 6 janvier 2020. Par sécurité, apportez la clé USB avec les musiques.

### **PHOTOS**

La presse ainsi que les photographes de l'événements sont susceptibles de prendre des photos lors de la compétition. Veuillez remplir le formulaire de droits à l'image.

### **PLATEAU**

Le gymnase est équipé d'un plateau de compétition GYMNOVA. Les tapis de réception sont de la marque GES. L'accès au plateau de compétition ne pourra s'effectuer qu'en chaussures de sport propres et sera réservé aux gymnastes, juges, entraîneurs et officiels. L'Entente Gymnique de Nîmes

Mail : [grandprix.nymphes@gmail.com](mailto:grandprix.nymphes@gmail.com)

Tel: [+33606950950](tel:+33606950950)

# Entente Gymnique de Nîmes



Grand Prix de Gymnastique  
&

Gala des Nymphes d'Or  
Nîmes 2020

décline toute responsabilité en cas de perte ou de vol, veuillez à ne rien laisser dans la salle d'échauffement ou les vestiaires.

## 6. CATEGORIES ET RECOMPENSES

### a. Catégories

CATEGORIE	ANNEE DE NAISSANCE
Poussine	2011 et après
Benjamine	2010-2009
Minime	2008-2007
Cadette	2006-2005
Juniore	2004-2003
Séniore	2002 et avant

### b. Classement individuel

Les trois premières gymnastes de chaque catégorie recevront une médaille pour chaque Coupe/Challenge (sauf les poussines qui seront classées avec les benjamines).

Les poussines, benjamines et minimes qui sont inscrites dans des équipes toutes catégories auront la possibilité de réaliser deux éléments supplémentaires pris en compte seulement en Valeur de Difficulté. Les juges calculeront deux notes afin que la gymnaste soit classée en individuel et en équipe.

### c. Classement par équipe

Les trois premières équipes dans chaque catégorie seront récompensées. Les équipes sont composées de 5 gymnastes maximum, les 3 meilleures notes par agrès seront prises en compte pour le total par équipe.

Mail : [grandprix.nymphes@gmail.com](mailto:grandprix.nymphes@gmail.com)

Tel: [+33606950950](tel:+33606950950)

# Entente Gymnique de Nîmes



Grand Prix de Gymnastique

&

Gala des Nymphes d'Or

Nîmes 2020

Il y aura donc 4 classements par équipes :

Challenge Maurice Nolhac :

-Toutes catégories

Coupe Ville de Nîmes

-Toutes catégories

-Poussines/Benjamines/Minimes

Coupe Jean Capo

-Poussines/Benjamines/Minimes

→ La gymnaste la plus âgée de l'équipe détermine la catégorie d'âge de l'équipe. Exemple : si une équipe est composée de 4 benjamines et d'une cadette, l'équipe matchera en Toutes catégories.

Toutes les gymnastes ayant pris part à la compétition recevront un diplôme de participation.

## **7. FRAIS D'ENGAGEMENT**

**Prix par gymnaste (participation en équipe et en individuelle) : 20 €**

**Prix par gymnaste (participation individuelle uniquement) : 15 €**

- Chaque club doit fournir un juge par équipe engagée. Les clubs qui ne pourront pas fournir un juge devront régler **la somme de 150€**.

- Afin que le planning soit respecté, les individuelles des différents clubs pourront potentiellement être regroupées.

Mail : [grandprix.nymphes@gmail.com](mailto:grandprix.nymphes@gmail.com)

Tel: [+33606950950](tel:+33606950950)

# Entente Gymnique de Nîmes



Grand Prix de Gymnastique

&

Gala des Nymphes d'Or

Nîmes 2020

## 8. MUSIQUE

Veillez remplir la feuille dans les pièces jointes et la renvoyer à :

[grandprix.nymphes@gmail.com](mailto:grandprix.nymphes@gmail.com)

## 9. NYMPHES D'OR

Chaque année, le Grand Prix se poursuit avec le gala des Nymphes d'Or. Les 26ème Nymphes d'Or débiteront à partir de 20h30.

Les productions de 4 minutes maximum devront être un mélange des différentes composantes de la gymnastique. Elles pourront comporter des pyramides, des mains à mains, des acrobaties et séries acrobatiques avec ou sans agrès.

6 Prix spéciaux seront attribués en fonction des critères suivants :

- Originalité
- Espoir
- Mise en scène
- Humour
- Performance
- Acrobatie

Les Nymphes d'Or seront attribuées aux 2 catégories :

- Moins de 16 ans.
- Plus de 16 ans.

Des informations supplémentaires sont disponibles en annexe. Un exemple de production :

[https://www.youtube.com/watch?v=TeN\\_4mTgQ1g](https://www.youtube.com/watch?v=TeN_4mTgQ1g)

**Les trophées des Nymphes d'Or sont remis en jeux chaque année.**

**Le club qui remportera une des Nymphes trois années consécutives se la verra attribuée définitivement.**

Mail : [grandprix.nymphes@gmail.com](mailto:grandprix.nymphes@gmail.com)

Tel: [+33606950950](tel:+33606950950)

# Entente Gymnique de Nîmes



Grand Prix de Gymnastique

&

Gala des Nymphes d'Or

Nîmes 2020

## 10. HEBERGEMENT

Pour cet évènement hors du commun, nous sommes en train de négocier des prix avec les hôtels. Voici une liste des hôtels situés à proximité du lieu de compétition.

### **CAMPANILE NIMES CENTRE \*\*\***

Site internet : <https://www.campanile.com/en/hotels/campanile-nimes-centre-mas-carbonnel>

L'hôtel est situé à 5 minutes en voiture et 10 minutes à pied du lieu de compétition.

### **IBIS NIMES OUEST \*\*\***

Site internet : <https://www.accorhotels.com/gb/hotel-0629-ibis-nimes-ouest/index.shtml>

L'hôtel est situé à 25 minutes à pied du lieu de compétition.

### **KYRIAD NIMES OUEST \*\*\***

Site internet : [www.nimes-hotel-kyriad.com](http://www.nimes-hotel-kyriad.com)

L'hôtel est situé à 25 minutes à pied du lieu de compétition.

### **INTER-HOTEL COSTIERES NIMES \*\*\***

Site internet : [www.hotel-costieres.com](http://www.hotel-costieres.com)

L'hôtel est situé à 25 minutes à pied du lieu de compétition.

### **HOTEL F1 NIMES \***

Site internet: [www.hotelf1.com](http://www.hotelf1.com)

L'hôtel est situé 25 minutes à pied du lieu de compétition.

## 11. TRANSPORTS

Nous sommes en train de négocier avec nos partenaires afin de mettre en place des navettes. Des bus locaux permettent de faire le trajet :

- HÔTEL ⇔ PARNASSE

- AEROPORT DE NIMES ⇔ HOTEL

- AEROPORT DE MONTPELLIER ⇔ NIMES

Des trains permettent de faire le trajet : AEROPORT DE MARSEILLE ⇔ NIMES

Mail : [grandprix.nymphes@gmail.com](mailto:grandprix.nymphes@gmail.com)

Tel: [+33606950950](tel:+33606950950)

# Entente Gymnique de Nîmes



Grand Prix de Gymnastique  
&

Gala des Nymphes d'Or  
Nîmes 2020

## 12. RESTAURATION

Une buvette conviviale sera présente sur les lieux pour les repas du midi, du soir et collations de la journée.

Seules les formules repas peuvent être réservées en amont avec idéalement une commande groupée par Club en joignant le bon de commande par mail dans les temps.

**Attention, les commandes ne seront validées qu'après réception du paiement par virement bancaire.**

Bon de commande à compléter et renvoyer par mail [grandprix.nymphes@gmail.com](mailto:grandprix.nymphes@gmail.com) avant le : 05/01/2020

Des repas peuvent être prévus pour le vendredi soir **uniquement sur réservation.**

Si vous ne souhaitez pas passer commande, vous pourrez acheter vos repas sur place.

### **NOS FORMULES REPAS POUR LE SAMEDI MIDI ET SOIR**

Formule 1	Salade Caesar + Boisson + Crêpe	6€
Formule 2	Panini Saumon Mozzarella + Boisson + Crêpe	6€
Formule 3	Panini Tomates Mozzarella + Boisson + Crêpe	5€
Formule 4	Sandwich thon, oeuf, salade + Boisson + Crêpe	5€
Formule 5	Sandwich Jambon-Beurre + Boisson + Crêpe	5€

### **FORMULE REPAS (VENDREDI SOIR UNIQUEMENT) :**

Formule 6	Panini + Salade ou chips + Boisson + Fruit	6€
-----------	--	----

Buvette proposée tout le samedi sur place, avec:

Eau, sodas, jus de fruits, bière, café, thé

Sandwich, paninis, hot dog, pizza, chips, crêpes, barres chocolatées, bonbons...

Mail : [grandprix.nymphes@gmail.com](mailto:grandprix.nymphes@gmail.com)

Tel: [+33606950950](tel:+33606950950)

# Entente Gymnique de Nîmes



Grand Prix de Gymnastique

&

Gala des Nymphes d'Or

Nîmes 2020

## **13. RECAPITULATIF**

Merci de remplir le tableau dans les documents à renvoyer en indiquant le nombre de personnes pour chaque demande.

## **14. MODALITÉS DE PAIEMENT**

Un acompte de 50% sera demandé avant **le 20 novembre.**

Le virement total devra être effectué avant **le 6 janvier.** Le règlement doit inclure les frais d'inscription, la pénalité si vous n'avez pas de juges et vos repas si vous en souhaitez. Merci de préciser le nom du club ainsi que le pays.

Les informations sont les suivantes :

Nom de la banque : SG NIMES (01510)

Adresse de la banque : 7 boulevard Amiral Courbet 30015 Nîmes, France

Titulaire du compte : Entente Gymnique des Nîmes

Adresse : 53 impasse du Marbrier

IBAN: FR76 3000 3015 1000 0372 6309 802

BIC-ADRESSE SWIFT: SOGEFRPP

## **15. RECAPITULATIF DES DOCUMENTS A ENVOYER**

- Formulaire des droits à l'image
- Musiques pour le Grand Prix
- Bon de commande pour les repas et les navettes
- Formulaire d'inscription Grand Prix de Nîmes
- Formulaire d'inscription gala des Nymphes d'Or

## **16. LISTE DES ANNEXES**

- Règlement technique Grand Prix de Nîmes
- Règlement Nymphes d'Or

Mail : [grandprix.nymphes@gmail.com](mailto:grandprix.nymphes@gmail.com)

Tel: [+33606950950](tel:+33606950950)

## Règlement Technique Grand Prix 2020

2020	Catégorie	Programme	Aménagement
<i>Challenge Maurice NOLHAC</i> 5/5/3	<b>Toutes catégories (TC)</b> Benjamine (10-09) Minime (08-07) Cadette (06-05) Juniore (04-03) Séniore (02 et après)	Exercice libre <b>Note D : Diff + EC+ VL</b> <b>Note E : Exé+ Art</b>	Diff de « a » à « H »
<i>Coupe Ville de Nîmes</i> 5/5/3	<b>Toutes catégories (TC)</b> Benjamine (10-09) Minime (08-07) Cadette (06-05) Juniore (04-03) Séniore (02 et après)	Exercice libre <b>Note D : Diff + EC</b> <b>Note E : Exé+ Art</b>	Diff de « a » à « C »
	<b>Benjamines/Minimes</b> Poussine (2011 et avant) Benjamine (10-09) Minime (08-07)	Exercice libre <b>Note D : Diff + EC</b> <b>Note E : Exé+ Art</b>	
<i>Coupe Jean CAPO</i> 5/5/3	<b>Benjamines/Minimes</b> Poussine (2011 et avant) Benjamine (10-09) Minime (08-07)	Exercice libre <b>Note D : Diff + EC</b> <b>Note E : Exé+ Art</b>	Diff de « a » à « B »

Les éléments de difficulté « a » sont donnés en annexes.

# CHALLENGE MAURICE NOLHAC

## • NOTE D

La note D - : aux Barres, à la Poutre et au Sol comprend :

- La valeur de difficulté
- Les E.C. : exigences de composition
- Les valeurs de liaison

a	= 0.00 Pts
A	= 0.10 Pts
B	= 0.20 Pts
C	= 0.30 Pts
D	= 0.40 Pts
E	= 0.50 Pts
F	= 0.60 Pts
G	= 0.70 Pts
H	= 0.80 Pts

### Pour les cadettes, juniores, séniore:

- **Aux barres** : 7 éléments de la valeur la plus élevée + la sortie (Possibilité de répéter un élément 1 fois)
- **Poutre et Sol** : 3 éléments acrobatiques + 4 autres éléments + la sortie

### Pour les Benjamines et Minimes :

- **Aux Barres** : 5 éléments de la valeur la plus élevée + la sortie (Possibilité de répéter 2 éléments 1 fois)
- **Poutre et Sol** : 2 éléments acrobatiques + 3 autres éléments + la sortie

ATTENTION : Dans les équipes T.C, les Benjamines/Minimes auront la possibilité de réaliser 2 éléments supplémentaires pris en compte seulement en Valeur de Difficulté.



# 45<sup>ème</sup> Grand Prix de Gymnastique

## 25 Janvier 2020

### Challenge Maurice Nolhac

- Note E : (Exécution + Artistique)**

Nombre d'éléments	8	7	6	5	4	3	2	1
Benjamine-Minimes			10,00	8,40	7,20	5,20	3,60	2,00
Cadette-Juniores-Séniore	10,00	8,80	7,60	6,40	5,20	4,00	2,80	1,60

- Note D (Difficultés + EC) : 5 exigences – 2,50 points**

<b>SAUT</b>	2 Sauts FIG autorisés (identique ou différents) - le meilleur des 2 sera pris en compte. Double tremplin/trampo-tremp autorisé pour les benjamines et les minimes.	
<b>BARRES</b>	* 1 changement de barres - si sans envol - si avec envol ou lâcher de barres	0,20 0,50
	* 1 élément passant par l'ATR	0,50
	* 1 grand tour AV ou ARR	0,50
	* 1 tour Proche de la barre minimum B	0,50
	* 1 sortie A B ou +	0,20 0,50
<b>POUTRE</b>	* 1 série de 2 sauts gymniques dont un saut écart à 180°	0,50
	* 1 pivot 360° minimum	0,50
	* 1 série acrobatique de 2 éléments (identiques ou différents) - si deux éléments dont un avec envol - si deux éléments avec envol dont un salto	0,20 0,50
	* Éléments acrobatiques de sens différents	0,50
	* 1 sortie A B ou +	0,20 0,50
Temps maximum : 1'30		
<b>SOL</b>	* 1 série de 2 sauts gymniques dont un saut écart à 180°	0,50
	* Salto de sens différents avant/latéral et arrière	0,50
	* 1 élément gymnique de valeur C minimum	0,50
	* 1 salto avec rotation longitudinale de 360 ° minimum	0,50
	* 3 lignes acros dont 1 avec 3 éléments minimum avec envol - si 2 lignes acros dont 1 avec 3 éléments minimum avec envol	0,50 0,20
Temps : 50'' à 1'30		

# COUPE VILLE DE NÎMES

## • NOTE D

La note D : aux Barres, à la Poutre et au Sol comprend :

- La valeur de difficulté
- Les E.C. : exigences de composition

a	= 0.00 Pts
A	= 0.10 Pts
B	= 0.20 Pts
C (gymnique uniquement)	= 0.30 Pts

### Pour les cadettes, juniores, séniore:

- **Aux barres** : 7 éléments de la valeur la plus élevée + la sortie (Possibilité de répéter un élément 1 fois)
- **Poutre et Sol** : 3 éléments acrobatiques + 4 autres éléments + la sortie

### Pour les Benjamines et Minimes :

- **Aux Barres** : 5 éléments de la valeur la plus élevée + la sortie (Possibilité de répéter 2 éléments 1 fois)
- **Poutre et Sol** : 2 éléments acrobatiques + 3 autres éléments + la sortie

ATTENTION : Dans les équipes T.C, les Benjamines/Minimes auront la possibilité de réaliser 2 éléments supplémentaires pris en compte seulement en Valeur de Difficulté.



# 45<sup>ème</sup> Grand Prix de Gymnastique

## 25 Janvier 2020

### Coupe de la Ville de Nîmes

- Note E : (Exécution + Artistique)**

Nombre d'éléments	8	7	6	5	4	3	2	1
Benjamine-Minimes			10,00	8,40	7,20	5,20	3,60	2,00
Cadette-Juniores-Séniiores	10,00	8,80	7,60	6,40	5,20	4,00	2,80	1,60

- Note D (Difficultés + EC) : 5 exigences – 2,50 points**

<b>SAUT</b>	Saut à 1m25, code FIG maximum 3,20pt. Les autres sauts sont autorisés mais une valeur de 3,20 pt leur seront attribués. Double tremplin/trampo-tremp autorisé pour les benjamines et les minimes.	
<b>BARRES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 1 bascule</li> <li>* 1 tour proche de la barre</li> <li>* 1 élan à l'ATR (A ou B)</li> <li>* 1 élément BS différent de la bascule (départ B.S) codifié</li> <li>* 1 sortie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>0,50</li> <li>0,50</li> <li>0,50</li> <li>0,50</li> <li>A 0,20</li> <li>Salto 0,50</li> </ul>
<b>POUTRE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 2 sauts dont 1 à l'écart 180°</li> <li>* 1 pivot 360°</li> <li>* Éléments acrobatiques de sens différents Av/Lat et Arrière (sauf ATR)</li> <li>* 1 élément acrobatique avec envol</li> <li>* 1 sortie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>0,50</li> <li>0,50</li> <li>0,50</li> <li>0,50</li> <li>A 0,20</li> <li>B ou + 0,50</li> </ul>
<b>SOL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 1 série gymnique de 2 sauts différents dont 1 à l'écart 180°</li> <li>* 1 série acrobatique de 2 éléments minimum avec envol dont 1salto</li> <li>* 1 élément acrobatique avec envol avec rotation longitudinale 180° (min)</li> <li>* 1 élément gymnique B minimum</li> <li>* Salti de sens différent</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>0,50</li> <li>0,50</li> <li>0,50</li> <li>0,50</li> <li>0,50</li> </ul>
	Temps : maximum 1'30	
	Temps : 50'' à 1'30	

# COUPE JEAN CAPO

- **NOTE D**

La note D : aux Barres, à la Poutre et au Sol comprend :

- La valeur de difficulté
- Les E.C. : exigences de composition

a	= 0.00 Pts
A	= 0.10 Pts
B (gymnique uniquement)	= 0.20 Pts

**Pour les Benjamines et Minimes :**

- **Aux Barres** : 5 éléments de la valeur la plus élevée + la sortie (Possibilité de répéter 2 éléments 1 fois)
- **Poutre et Sol** : 2 éléments acrobatiques + 3 autres éléments + la sortie



# 45<sup>ème</sup> Grand Prix de Gymnastique

## 25 Janvier 2020

### Coupe Jean CAPO

- Note E : (Exécution + Artistique)**

Nombre d'éléments	6	5	4	3	2	1
Poussines-Benjamines-Minimes	10,00	8,40	7,20	5,20	3,60	2,00

- Note D (Difficultés + EC) : 5 exigences – 2,50 points**

<b>SAUT</b>	Saut à 1m25, code FIG maximum 2,80pt. Les autres sauts sont autorisés mais une valeur de 2,80 pt leur seront attribués. Double tremplin/trampo-tremp autorisé.	
<b>BARRES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 1 bascule BI 0,50</li> <li>* 1 bascule BS 0,50</li> <li>* 1 tour proche de la barre 0,50</li> <li>* 1 élément BS codifié 0,50</li> <li>* 1 sortie a 0,20</li> <li style="padding-left: 100px;">A 0,50</li> </ul>	
<b>POUTRE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 1 saut au grand écart 0,50</li> <li>* 1 élément acro arrière 0,50</li> <li>* 1 élément acro en avant ou latéral (ATR exclus) 0,50</li> <li>* 1 pivot 360° 0,50</li> <li>* 1 sortie a 0,20</li> <li style="padding-left: 100px;">A 0,50</li> </ul> <p>→ Les sorties sont prises en compte pour les exigences avant ou arrière.</p> <p>Temps maximum : 1'10.</p>	
<b>SOL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 1 série gymnique de deux éléments différents appel 1 pied 0,50</li> <li>* 1 saut gymnique avec écart à 180° 0,50</li> <li>* 1 série acrobatique de 2 éléments avec envol 0,50</li> <li>* 2 salti de sens différent dans les lignes acro 0,50</li> <li>* 1 sortie : salto de la dernière ligne accro 0,50</li> </ul> <p>Temps maximum : 1'10</p>	

## **Annexe 1: Éléments « a »**

Éléments de valeur « a », ces peuvent remplir les EC et sont comptabilisés comme valeur de difficulté « a » (=0.00).

### **BARRES**

Culbute (Coupe Jean Capo uniquement) et culbute avec départ BS et arrivée BS (Ville de Nîmes). Interdit en Challenge Maurice Nolhac.
Bascule fixe
Pose de pieds (Coupe Jean Capo & Ville de Nîmes)
Filé avant (Coupe Jean Capo uniquement)
Elan circulaire groupé en avant ou en arrière jambes fléchies
Sortie filée
Sortie pieds-mains

### **POUTRE**

Planche (tenue 2 sec)
Roulade avant ou arrière – départ et arrivée sur les pieds – mains sur la poutre (uniquement en Coupe Jean Capo et Ville de Nîmes)
Sortie salto costal
Sortie salto facial
Sortie saut de main
Saut groupé
Saut extension ½ tour

### **SOL**

Tic-tac
Souplesse avant ou souplesse arrière ou souplesse arrière départ du siège
Roue
Saut groupé (aussi avec ½ tour)
Saut ciseau avant

## Annexe 2: Précisions

### SAUT

- Double tremplin/trampo tramp autorisé pour les Poussines/Benjamines/Minimes sans pénalisation, pour toute les coupes.
- En Coupe Jean Capo : Trampoline autorisé pour les Benjamines/Minimes mais avec une pénalisation de – 3 Pts sur la Note Finale du saut.

➤ En Coupe Jean Capo : Seront pris en compte tous les sauts répertoriés dans le code F.I.G. avec un maximum de 2.80 Pts. ATTENTION : tous les autres sauts seront autorisés mais avec un maximum de 2.80 pts

➤ En Coupe Ville de Nîmes : Seront pris en compte tous les sauts répertoriés dans le code F.I.G. avec un maximum de 3.20 Pts . ATTENTION : tous les autres sauts sont autorisés mais avec un maximum de 3.20 pts

- Pas de pénalité pour la deuxième course d'élan si la gymnaste au premier essai n'a touché ni le tremplin, ni l'agrès
- Déductions spécifiques à l'agrès : on appliquera les pénalités suivantes : Hauteur insuffisante : 0.10 pt/0.30 pt/0.50 pt.

➤ ➤ Déductions spécifiques par le Jury D Note finale - Plus de 25 mètres de course d'élan = 0.50 pt - Réception ou pas en dehors du couloir avec 1 pied /main (partie de pied/main) = 0.10 pt Réception ou pas en dehors du couloir avec les 2 pieds/mains (partie de pieds/mains) ou partie du corps = 0.30 pt ➤ Sauts non valables = 0.00 pt a. Course d'élan avec touche du tremplin ou de la table de saut sans exécuter un saut. b. Pas d'appui sur la table de saut. c. Ne pas utiliser le "collier de sécurité" pour les sauts par rondade. d. Aide pendant le saut. e. La réception n'est pas faite sur les pieds d'abord. f. Le saut est tellement mal exécuté qu'il ne peut pas être reconnu ou la gymnaste pousse avec ses pieds sur la table de saut. g. La gymnaste exécute un saut interdit (jambes écartées latérales, élément non autorisé avant le tremplin, réception latérale intentionnelle).

### BARRES

- 1 éléments pourra être répété 1 fois, mais ne sera pas pris en compte en valeur de difficulté mais comptera dans le tableau des éléments exécutés et ce dans toutes les catégories. Pour les Ben/Min en coupe Ville de Nîmes et Jean Capo, deux éléments pourront être répétés.
- Pose de pied minimum par accéder à la barre sup sinon – 1pt.
- La pose de pied en Challenge Maurice Nolhac ne sera pas prise en compte comme élément de valeur de difficulté et prendra une pénalité de – 0.50pt
- L'ATR jambes serrées et corps tendu :
  - Si entre 0° et 10° reconnu en B sans pénalité
  - Si entre 10° et 30° dévalué en A avec pénalisation de -0.10pt
  - Si inférieure a 30° pas reconnu et pénalité de – 0.30 pt
- L' ATR écart :
  - Si entre 0° et 10° reconnu en A sans pénalité

- Si inférieure 10° pas de valeur et pénalité de 0.30pt

- Les prises d'élan en Coupe Jean Capo doivent être au-dessus de l'horizontale sinon pénalité de - 0.30 pt
- Pas de pénalité pour élan à vide avant le retrait. Ni avant la sortie échap (salto arrière)
- Un retrait avec touche du sol, si la touche ou l'arrêt s'effectue derrière la barre, l'élément ne sera pas reconnu
  - Si le tapis est frotté en dessous de la barre : - 0.50 Pt de pénalité
  - Si touche du tapis avec les pieds : - 1.00 Pt de pénalité.
  - Si retrait avec pieds sur la barre : pas de reconnaissance de la valeur de l'élément.

## **POUTRE**

- L'ATR maintenue 2 sec sera considéré comme élément acro (mais ni avant/lat ou arrière) et ne remplira aucune exigence de composition.
- Pas de pénalité pour la deuxième course d'élan si la gymnaste au premier essai n'a touché ni le tremplin, ni l'agrès
- Entrée départ station faciale et franchissement groupé ou carpé à l'appui dorsal (Acro) → A :
  - Si touche de la poutre avec les pieds ou passage par le côté, l'entrée ne sera pas reconnue et sera considérée comme une entrée libre avec une pénalité de - 0.10 pt
  - Si frôler la poutre avec les pieds ou passage jambes croisées, l'élément sera pris en A acro avec une pénalité de - 0,30 pt

## **SOL**

- L'exigence de sortie en Coupe Jean Capo : la dernière ligne acro devra obligatoirement contenir un salto

4 lignes acrobatiques maximum. Si plus, pas de reconnaissance des éléments. (ligne acro = plusieurs éléments acrobatiques enchainés ou salto seul si 2 pieds).



## Règlement Nymphes d'Or

Le Gala des 26<sup>ème</sup> Nymphes d'Or se déroulera le 25 janvier 2020 à partir de 20h30 et aura lieu au Parnasse

### Programme et règlement

#### **ARTICLE 1**

La durée de chaque production est de 4 minutes maximum. Ce délai est impératif. Il est obligatoire de présenter chaque production sur une musique (chantée ou non) ou bruitage. La musique ou le bruitage seront enregistrés sur clé USB qui doit être de bonne qualité.



#### **ARTICLE 2**

Chaque production devra obligatoirement avoir un titre (pas le nom du morceau de musique choisie) qui devra avoir une relation avec la production présentée.

#### **ARTICLE 3**

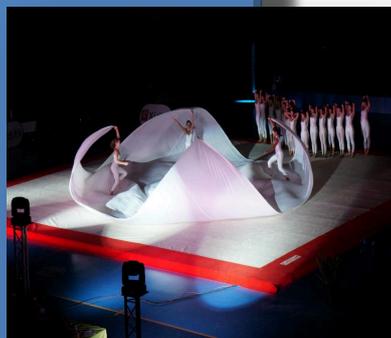
Un même gymnaste peut participer à plusieurs productions de son club, dans différentes catégories d'âge ou de production.



#### **ARTICLE 4**

La production doit être un mélange des différentes composantes de la gymnastique. Elle peut comporter des pyramides, des mains à mains, des acrobaties, avec ou sans agrès. Il y a la possibilité d'y inclure des mouvements et des engins de GR mais aussi d'utiliser des engins originaux (construits spécialement) ou de présenter une utilisation originale d'engins existants.





## **ARTICLE 5**

Le jury sera composé de personnalités présentes. Ces dernières seront invitées à récompenser les productions qui les auront le plus enthousiasmées.

## **Récompenses**

L'Entente Gymnique de Nîmes a créé spécialement pour l'occasion six prix spéciaux.

Ils seront attribués selon les critères suivants :

**Originalité**

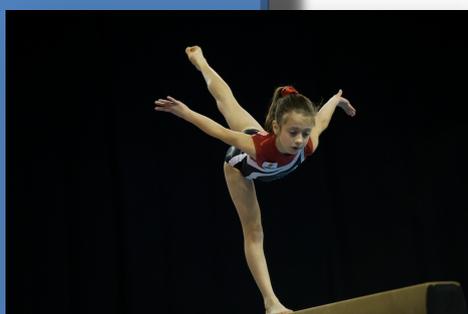
**Espoir**

**Mise en scène**

**Humour**

**Performance**

**Acrobatie**



Les trophées des Nymphes d'Or sont remis en jeux chaque année. Le club qui remportera une des Nymphes trois années consécutives se la verra attribuée définitivement. Il y a deux catégories:

- Moins de 16 ans
- Plus de 16 ans.

## **Renseignements**

Le gala se déroule au Parnasse :

160 avenue du Languedoc 30000 Nîmes.

Pour toute demande de renseignements et retour des engagements, veuillez-vous adresser



**Entente Gymnique de Nîmes**

**53 Impasse du Marbrier 30 000 Nîmes**

**Tél : 06 11 69 26 07**

**E-mail : [grandprix.nymphes@gmail.com](mailto:grandprix.nymphes@gmail.com)**